Webers Illustrierte Katechismen
Band 8

Kloß

# Turnkunst

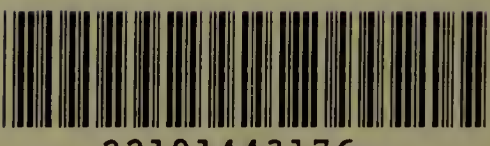
6. Auflage




3 Mark

Verlag von J. J. Weber in Leipzig

Edgar F. Cyriax





# Katechismus der Turnkunst.



# Katechismus

der

# Turnkunst.

Von

Prof. Dr. Moritz Kloss,
weiland Direktor der Königl. sächs. Turnlehrer-Bildungsanstalt zu Dresden.

Sechste, vermehrte und verbesserte Auflage.

Mit 100 in den Text gedruckten Abbildungen.

Leipzig
Verlagsbuchhandlung von J. J. Weber
1887

# Vorwort zur sechsten Auflage.

Genau acht Jahre sind seit der letzten Auflage dieses Buches vergangen und die gegenwärtige sechste Auflage ist in ihrer Vermehrung nicht mehr das Werk des einstigen verdienten Verfassers Dr. Moritz Kloss, der am 1. September 1881 nach kurzer Krankheit von seiner an Arbeit und Erfolg gleich reich gesegneten irdischen Laufbahn abgerufen wurde. An drei Schüler des geschiedenen Freundes und Lehrers erging von der Verlagsbuchhandlung der ehrenvolle Antrag zur Bearbeitung der hier vorliegenden sechsten Auflage.

Die Bearbeiter waren sich ihrer doppelten Aufgabe wohl bewußt: der dankbaren Anerkennung und Ehrung des Werkes ihres Meisters und der Verpflichtung, einer berechtigten Kritik bezüglich einiger dem Buche anhaftenden Fehler und Mängel gerecht zu werden. Ob ihnen ihre Aufgabe gelungen ist? —

Sie haben es sich sorglich angelegen sein lassen, die Fortschritte der Turnkunst in technischer und unter=

richtlicher Beziehung, ihre Ausbreitung, die Geschichtsforschung, die Litteratur auf dem behandelten Gebiete gebührend zu berücksichtigen, um so ein Werk zu schaffen, das die Turnlehrer und Turnwarte in Schule und Verein mit Nutzen zur Hand nehmen und das auch dem Turnfreunde und Laien eine willkommene Gabe sein dürfte, wenn er sich über Geschichte und Litteratur, Wesen und Bedeutung, Aufgabe und Ziel des deutschen Turnens unterrichten will.

Ein strenger Beurteiler dieses Katechismus hat ihn einst eine „Encyklopädie des Turnens" genannt. Möge der Lehrkreis des turnerischen Wissensgebietes, der hier in sechster Auflage mit einer Vergrößerung von vier Bogen und einer wenigstens teilweisen von der Meisterhand eines österreichischen Turners vollzogenen Verbesserung der Abbildungen vorliegt, einen ebenso großen als wohlwollenden Leserkreis finden, damit er sein Recht als einer der ältesten Bausteine in der mächtig emporgewachsenen turnerischen Litteratur auch künftig wahre. Gut Heil!

Im Juni 1887.

**Die Bearbeiter.**

# Inhaltsverzeichnis.

## Fünfter Abschnitt.



## Sechster Abschnitt.



## Siebenter Abschnitt.



## Achter Abschnitt.



## Neunter Abschnitt.



## Zehnter Abschnitt.



## Elfter Abschnitt.

# Katechismus der Turnkunst.

---



## Erster Abschnitt.

# Geschichtliche Entwickelung des Turnens von der ältesten bis auf die neueste Zeit nebst der Bücherkunde der wichtigsten Zeitabschnitte.

Der Gegenstand, welchen dieses Werkchen behandelt, ist in der Kulturgeschichte der Völker zu verschiedenen Malen aufgetreten, und hat sogar zu gewissen Zeiten eine gar wichtige Rolle übernommen. Sofern man aber die Kunst der methodischen Leibesübung mit dem Namen „Turnen" bezeichnet, so ist damit in erster Linie die Entwickelung dieser Angelegenheit unter deutschen Verhältnissen gemeint. Ein deutscher Mann gab der Sache nicht bloß ihren deutschen Namen, sondern auch ihr deutsches Gepräge. Nach Dr. Schleicher ist „Turnen" ein Lehnwort und vom lateinischen tornare (drechseln, rund drehen) abzuleiten. Da aber tornare selbst von *τόρνος* (Dreheisen, Zirkel, Rundung) nachgebildet wurde, so ist auch unser „Turnen" von diesem *τόρνος* abzuleiten, ebenso wie das mittelhochdeutsche „Turnei, Turnier".

Hatte man bei uns früher für dieselbe Sache den griechischen Namen Gymnastik, so trat später doch der Unterschied dadurch zu Tage, daß die Deutschen die Erfinder des Turnens für alle Kulturvölker der Neuzeit geworden sind, während die Griechen mit ihrer Gymnastik (von *γυμνός*, nackt, *γυμνάζεσθαι*, sich nackt üben) dieselbe Bedeutung für die Völker der vorchristlichen Zeiten hatten und geschichtlich ihre Bedeutung auch für

die Entstehung des neuern Turnens behaupten werden. Bis zum Auftreten des Turnens als deutsch-nationales Bildungselement mag deshalb auch der Name Gymnastik gelten.

Die Turnkunst (Gymnastik), über deren Bedeutung und Anwendung sich dieser Katechismus verbreitet, ist als eine Kunst, die körperlichen Kräfte durch zweckgemäße und zweckbewußte Leibesübungen zu stärken, im Zustande der Kraft und Gesundheit zu erhalten und sie in den Dienst des alles beherrschenden Geistes zu stellen, eigentlich zu allen Zeiten geübt worden, von denen die Geschichte uns Überlieferungen giebt. Je nach der Verschiedenheit der Zeiten, der Länder und Völker war aber der Zweck der gymnastischen Übungen ein verschiedener, und je nach dem Zwecke wurde auch die Art der Übungen bestimmt.

Ein Naturturnen trat zuerst da auf, wo die Menschheit dem Naturzustande noch nicht entrückt war und durch ihre Lebensweise von selbst in einer tüchtigen Schule der Körperübung gehalten wurde. Denn wo der Mensch gezwungen war, durch Jagd und Ackerbau seine nächsten Bedürfnisse zu befriedigen und seine Hufe vor allerlei Feinden zu schützen, da erhielt er zugleich hinreichende Gelegenheit, seinen Körper zu üben, zu vervollkommnen und gesund zu erhalten. Es liegt auf der Hand, daß anhaltende und wiederholte Übung in gewissen angewandten Bewegungen allmählich die nötige körperliche Kraft und Gewandtheit für dieselben erzeugen muß. Von einer Gymnastik in diesem Sinne, zu welcher der Mensch durch Befriedigung seiner physischen Bedürfnisse z. B. auch jetzt noch in den verschiedensten Beschäftigungen des bürgerlichen Lebens Veranlassung erhält, handelt unser Buch nicht; es erstreckt sich vielmehr über die zu erzieherischen und gesundheitlichen Zwecken ausgebildete Gymnastik, welche an Stelle jener vorübenden oder natürlichen trat, als dem Menschen die Befriedigung seiner gewöhnlichsten Bedürfnisse leichter gemacht wurde, und er durch das verweichlichende Kulturleben immer mehr von der naturgemäßen Leibesübung abgelenkt worden war. Die Folgen der schädlichen Einflüsse des Kulturlebens traten in Bezug auf den körperlichen Verfall

des Menschengeschlechts nach und nach so grell hervor, daß einige weise Völker des Altertums auf den naheliegenden Gedanken kamen, absichtlich körperliche Übungen einzuführen, um dem Körper der in geordneten Staatenverbänden lebenden Bürger mehr Stärke, Gesundheit und Gewandtheit zu verleihen. Von da an trat die Gymnastik in dem Leben der gebildeten Völker auf als

> ein wohlgeordnetes System von Übungen des Körpers, welche die Vervollkommnung desselben zum Zwecke haben. (GutsMuths.)

Wie sich so von der einen Seite die Gymnastik als Bedürfnis praktisch aufdrängte, so erhielt sie später ihre tiefere Begründung durch den schärfer gefaßten Begriff der Menschenbildung.

Von dem geheimnisvollen Zusammenhange des menschlichen Geistes mit dem Körper nahmen die gebildeten Völker des Altertums eine wichtige Veranlassung her, die menschliche Bildung nicht bloß auf die geistigen Anlagen, sondern auch auf die leibliche Ertüchtigung und Ausbildung zu beziehen.

Die große Wahrheit, in welcher sich die tiefe Lebensweisheit der Alten in dem bekannten Satze Juvenals

(Optandum est, ut sit) mens sana in corpore sano

ausspricht, wonach also „eine gesunde Seele in einem gesunden Körper" wohne, hat für alle Zeiten ihre Geltung und drückt der Hauptsache nach die Bedeutung des Gedankens aus, wonach die freie Entwickelung des Geistes und Gemüts am sichersten, vollständigsten und schnellsten von statten geht, wenn sich ihre Thätigkeit in dem ganz naturgemäßen Elemente der körperlichen Gesundheit bewegt, so daß sich der Mensch seiner physischen Kräfte in vollem Maße zur Erfüllung seiner Zwecke bedienen kann, ohne durch irgend ein Hindernis aus körperlicher Schwäche oder Krankheit gehemmt zu werden. Die praktische Durchführung dieses Gedankens zeigt uns in höchst lehrreicher Weise die erste Epoche in der Geschichte der Gymnastik, die Gymnastik der alten Hellenen.

## Die Leibesübungen bei den Griechen.

Die alten Griechen sind jedenfalls die Ersten gewesen, welche einen kunstgemäßen und nach bestimmten Grundsätzen geleiteten Betrieb der Leibesübungen herstellten. Ihnen war der Gedanke durchaus fremd, daß der Mensch aus zwei ungleich berechtigten Hälften bestehe, und daß er nur mit seinen geistigen Anlagen die Verpflichtung habe, die anvertrauten Kräfte mit aller Sorgfalt zu veredeln und zu stärken. Die Hellenen stellten jene berühmte Harmonie in der Gesamtbildung ihres Volkes dadurch her, daß sie Leib und Seele als zwei gleichwichtige Bestandteile des menschlichen Organismus auffaßten und dieselben bei ihrer Bildung in einem richtigen Verhältnisse berücksichtigten. In der Bildungsfähigkeit der leiblichen Organe erkannten sie eine wichtige und unabweisliche Forderung zur Entwickelung derselben. Die Frische leiblicher Gesundheit, die Schönheit der Gestalt, ein fester und leichter Schritt, rüstige Gewandtheit und Schwungkraft der Glieder, Ausdauer im Lauf und im Kampf, Besonnenheit und Geistesgegenwart in allem Thun galten bei den Griechen nicht geringer, als die Vorzüge der Geistesbildung, Schärfe des Urteils und Übung in den Musenkünsten. Das war auch maßgebend für die Aufgabe ihrer Erziehung, die ihren Mittelpunkt in der Musik oder dem Inbegriffe der Musenkünste (Zeichen-, Ton-, Dicht- und Redekunst) und in der Gymnastik fand, um von Geschlecht zu Geschlecht eine an Leib und Seele gesunde Jugend zu erziehen, die zuletzt auch turn- und wehrfähig wurde, um für die Freiheit und Unabhängigkeit des Vaterlandes mit Wehr und Waffen eintreten zu können.

Es ist zur Genüge bekannt, wie unter allen dem Hellenismus eigentümlichen Einrichtungen keine einen so entschiedenen Einfluß auf die gesamte Entwickelung und vielseitige Gestaltung des griechischen Lebens erlangt hat, als die Gymnastik. In ganz Griechenland wurden die gymnastischen Übungen als ein wesentlicher Teil der Erziehung angesehen, damit durch die

eifrige Pflege derselben jeder Bürger zu einem ganzen Menschen erzogen würde, der mit jeglicher Kraft und Behendigkeit ausgerüstet wäre, die ihm eben so sehr im Kriege, wie im Frieden, im Dienste der Wissenschaft, der Kunst und des bürgerlichen Lebens zu statten kamen.

Kein Volk der Erde hat durch die Verwirklichung dieser ebenmäßigen Bildung so Großes erreicht, wie die alten Griechen. Nicht bloß ein tüchtiges Volk im ganzen, sondern auch eine Reihe einzelner tüchtiger Charaktere im besondern wurde durch die allseitige Bildung hervorgerufen, Männer und Frauen erstanden dem Volke, die von uns noch heute in allen Gebieten des Kulturlebens bewundert und als leuchtende Beispiele hingestellt werden.

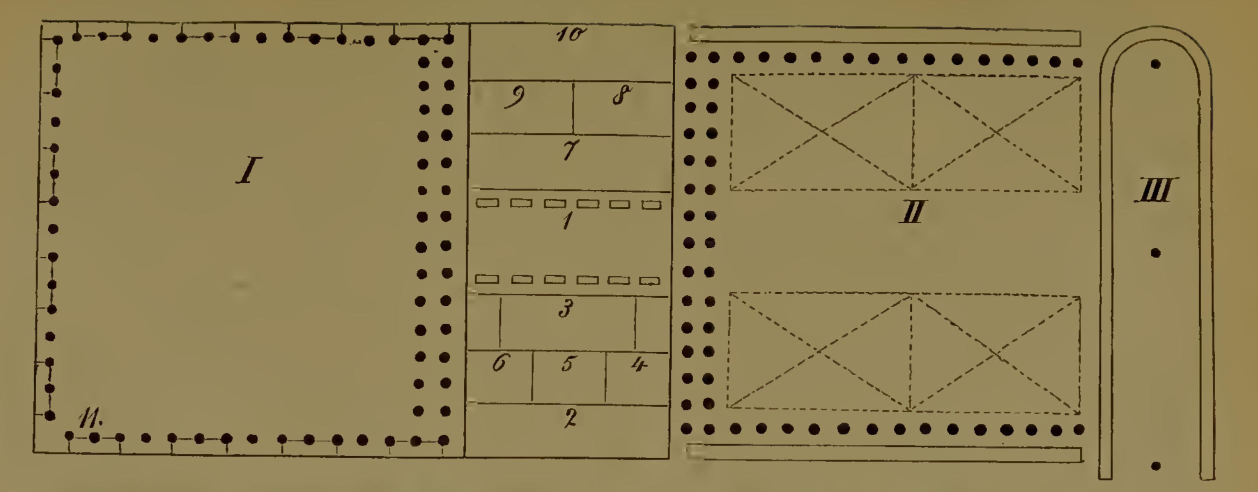
Werfen wir einen Blick auf die Organisation der Gymnastik bei den alten Hellenen, so finden wir zunächst die erforderlichen äußeren Einrichtungen, prächtige Turnhallen (Gymnasien) und Turnplätze, fast in allen Städten Griechenlands hergestellt. — In den vollständigen Gymnasien gab es eine Palästra (Ringschule, von πάλη, Ringen), eine überdeckte Halle, in welcher die Knaben turnten; einen besondern Raum, das Ephebeum, räumte man den Jünglingen für ihre Turnübungen ein, und für die Erwachsenen, namentlich für die Athleten, war die Xysta bestimmt. Für die Laufübungen war eine besondere Laufbahn, das Stadium, hergerichtet. Um diese gymnastischen Übungsplätze zogen sich herrliche Säulengänge und Platanenreihen. In engstem Zusammenhange mit der Gymnastik standen kalte und warme Bäder, deren diätetische Wirkungen besonders geschätzt waren. Eigentümlich war die Gewohnheit, vor den gymnastischen und agonistischen Übungen den Körper mit Öl zu salben, auch bei den Ringkämpfen ihn mit feinem Sand zu bestreuen; jenes sollte die Gliedmaßen geschmeidig machen, dieses die schwächenden Ausdünstungen verhindern und zu besserem Zusammenhalten der Kräfte beitragen. Dem entsprechend waren unmittelbar neben den eigentlichen Turnräumen auch besondere Zimmer für solche Zwecke angelegt; z. B. das Konisterion

(zum Sandbestreuen), das Lutron (zum Kaltbaden), das Lakonikon (zum Schwitzbad), das Eläothesion (zum Salben). Auskleide- und Abkühlungszimmer, sowie ein eigener Raum (Korykeon) für das Ballspiel mit dem großen Balle (Korykos) waren gleichfalls vorhanden. Der Zusammenhang der Gymnastik mit der geistigen Ausbildung und den geistigen Interessen des Volkes gab sich äußerlich dadurch zu erkennen, daß unmittelbar an der Palästra die Lehr- und Sitzungssäle (Exedrae) für die Unterhaltungen und Vorträge der Philosophen, Rhetoren und überhaupt aller, die eine geistige Beschäftigung suchten, lagen. Die gymnastischen Übungen der Jugend gingen hier öffentlich unter den Augen der Gebildeten und Angesehenen des Volkes vor sich. Zu diesem Zwecke waren rings um die Übungsplätze besondere Sitze für die Zuschauer angebracht.

Der Anschaulichkeit wegen folge S. 9 der Grundriß eines altgriechischen Gymnasiums nach der Beschreibung von Vitruvius, worin die Hauptteile leicht zu erkennen sind. Ein Stadium, das auch als Wegmaß galt, hatte die Länge von 187.5 m.

Mit diesem Aufwande für die äußere Einrichtung der Gymnasien stand auch die Sorge für die ordentliche Leitung der gymnastischen Übungen in richtigem Verhältnis. Eine angesehene Persönlichkeit verwaltete das Amt des Gymnasiarchen oder des Oberaufsehers über das Gymnasium, dem die gesamte Verwaltung und die Aufsicht über die Lehrer der Gymnastik und die das Gymnasium besuchende Jugend oblag. Wie sehr man die sittliche Erziehung der Jugend in den Gymnasien schätzte, geht daraus hervor, daß man besondere Aufseher (Sophronisten) anstellte, welche das sittliche Verhalten der Jugend im Gymnasium überwachten.

Beim praktischen Betriebe der Leibesübungen unterschied man wohlweislich den gymnastischen Bildungsunterricht der Jugend im Gegensatze zum athletischen Virtuosentum der Agonisten, die um die Preise bei den öffentlichen Kampfspielen rangen. Das Knabenalter hatte seine besonderen Übungen,




I. Palaestra = Leibesübungsplatz für die Jugend. II. Xystus oder Xysta = Übungsplatz und Säulengang für die Athleten. III. Stadium = Lauf- und Rennbahn.
1. Ephebeon = Übungsplatz für die Jünglinge. 2. Lutron = kaltes Bad. 3. Korykeon = Ballzimmer (zum Werfen des Korykos). 4. Apodyterion = Auskleidezimmer. 5. Elaeothesion = Salbezimmer. 6. Konisterion = der Ort in der Palästra, wo sich die Ringer nach der Salbung mit Sand bestreueten. 7. Lakonikon = Schwitzbad. 8. Propigneon = Heizzimmer. 9. Frigidarion = Abkühlungszimmer. 10. Concamerata sudatio = gewölbtes Schwitzzimmer. 11. Hexedrae = Versammlungssäle für die Philosophen.

wie auch das Jünglings- und Mannesalter. Die Knaben waren bei ihren Übungen in drei Klassen eingeteilt: die jüngsten, die etwas älteren, und die ältesten und stärksten, die sich dem Jünglingsalter näherten; auch die Jünglinge (Epheben) waren in dieser Weise nach drei Klassen abgeteilt. Wenn der junge Grieche die für die verschiedenen Altersstufen bestimmten Turnübungen nachweislich durchgemacht hatte, was meist mit dem 18. Lebensjahre zusammenfiel, dann erst erhielt er in feierlicher Volksversammlung Schild und Speer und wurde nun zum Wehrdienste zugelassen.

Von den Lehrern der Gymnastik verlangte man, daß sie genau wußten, welche Art von Leibesübungen diesem oder jenem Körper zukomme, welches die beste Art der Leibesübung sei, und wie sie der Zeit und dem Grade nach benutzt werden müsse. Vollkommene Geschicklichkeit und Kenntnis in allen Arten der Leibesübungen durften namentlich dem Hauptturnlehrer (Gymnasten) nicht abgehen, während die Pädotriben (Knabenlehrer) mehr Praktiker waren, die mit den einzelnen gymnastischen Übungen und den dabei zu beachtenden Regeln und Handgriffen vertraut waren, ohne eine tiefere wissenschaftliche Einsicht in das Wesen und die Wirkung der Übungen zu besitzen. Der Xystarch führte namentlich die Aufsicht über die Athleten. Auch eine Art von Turnwart tritt auf unter dem Namen Kosmetes, der das Einschreiben in die Listen besorgte. Die Alipten hatten das Einreiben der Epheben mit Öl zu besorgen, bei welcher Gelegenheit sie gewisse Verhaltungsregeln erteilten; hin und wider scheinen sie auch die Funktionen der Wundärzte bei vorkommenden Verletzungen übernommen zu haben.

Aus den verschiedenen gymnastischen Übungen der Griechen bildete sich nach und nach ein bestimmt abgerundetes System der Gymnastik heraus, das in pädagogischer wie medizinischer Beziehung sehr sinnreich konstruiert war. In dem Pentathlon, d. h. Fünfwettkampf, waren Übungen zusammengestellt, die den eigentlichen gymnastischen Bildungsunterricht vermittelten. Es bestand das Pentathlon aus den fünf

Übungen: Weitspringen, Speerwerfen, Laufen, Diskoswerfen, Ringen. Mit Hülfe dieser Übungen wurde eine gründliche und zugleich harmonische gymnastische Durchbildung des Einzelnen erreicht, weshalb sie auch den Mittelpunkt der antiken Gymnastik und der Wettkämpfe bei den Nationalspielen der großen Volksfeste ausmachten. Die Penthatlen, d. h. die, welche jenen fünf Übungen obgelegen, wurden als die schönsten Turner gerühmt, weil sie zur Stärke wie zur Behendigkeit gleichmäßig ausgebildet waren.

Dieser edleren bildenden Gymnastik, die im Pentathlon vertreten war, stand das athletische Virtuosentum gegenüber, welches darauf ausging, in einzelnen Kampfarten eine gewaltige Kraftsteigerung zu erzielen, um mit derselben bei öffentlichen Festen zu glänzen und Siegespreise zu erringen. Die höchsten Leistungen der Athleten bestanden in Wettkämpfen, die oft Gesundheit und Leben gefährdeten und in ihrem äußern Verlaufe etwas Barbarisches hatten, indem dabei die schrecklichsten Verstümmelungen und Verwundungen vorkamen. Beim Faustkampf handelte es sich um ein kunstgerechtes Schlagen mit der Faust, die zur Verstärkung des Schlages auch wohl noch mit Riemen umwunden wurde, in welchen bleierne Knoten und Nägel angebracht waren. Das Gefährliche dieser Kampfart lag darin, daß die Schläge meist nach dem Haupte geführt wurden. Diese Schläge geschickt zu führen und zu parieren, den Gegner zu ermüden und kampfunfähig zu machen, war die Aufgabe der Faustkämpfer. Der Allkampf oder das Pankration umfaßte den Ring- und Faustkampf, wobei der Gegner mit allen nur möglichen angreifenden und abwehrenden Bewegungen, mit Schritten, Schlägen, Stößen und Umschlingungen zu besiegen war, so daß die Pankratiasten einen hohen Grad allseitiger Gewandtheit, Körperkraft und Geistesgegenwart aufzuwenden hatten. Diese rohen und prahlerischen Kraftspiele der Athleten verloren später an Ansehen, wie auch die Athleten selbst wenig geachtet wurden; denn sie waren für einen bürgerlichen Beruf nicht brauchbar; selbst im Kriege bewährten sie sich nicht trotz

ihrer Riesenstärke. In ihrem ganzen Wesen und Auftreten zeigte sich das Einseitige der Gewinnung einer rohen Körperkraft. Die rechte Gymnastik soll das Ebenmaß zwischen dem Körper und Geist durch eine Harmonie der menschlichen Kräfte herstellen, nicht die eine Kraft auf Kosten der anderen besonders entwickeln. Die Athletik und Agonistik führten in ihren nachteiligen Folgen endlich mit zum Untergang der ursprünglichen Gymnastik und dem Verluste der nationalen und politischen Freiheit des Volkes.

Der Eifer für die gymnastischen Übungen wurde bei den Griechen durch den Ehrgeiz erhöht, der durch die Teilnahme des Volkes Nahrung erhielt, wenn bei festlichen Anlässen Siegespreise und hohe Ehren für die besten Leistungen in den verschiedenen agonistischen Übungen ausgesetzt waren. Für die höchste Ehre und das größte Glück galt es, bei den berühmten Kampfspielen zu Olympia Sieger zu werden und einen Olivenkranz aus dem Haine Altis zu gewinnen. Die Griechen erkannten, daß sich nur im Kampfe die geistige und physische Kraft des Volkes bewähre, weshalb sie regelmäßig wiederkehrende Kampf- und Wettspiele einrichteten, die sich nach und nach immer vollständiger gestalteten und als Volksfeste weltberühmt geworden sind. Außer den Olympien hatten auch die isthmischen, pythischen und neméischen Festspiele den Zweck, männliche Tüchtigkeit der Bürger Griechenlands, wie die Jugendkraft seiner nachwachsenden Geschlechter, zu erhöhen und zu fördern.

Wer über diese höchst eigentümliche Gymnastik und Agonistik der Hellenen noch genauer unterrichtet sein will, der lese folgende Werke:

Die Gymnastik und Agonistik der Hellenen. Von J. H. Krause. Leipzig, 1841.

Geschichte der Erziehung, des Unterrichts und der Bildung bei den Griechen, Etruskern und Römern. Von Demselben. Halle, 1851.

Die Gymnastik der Hellenen. Von Dr. O. H. Jäger. Eßlingen, 1850 und 1857.

Erziehung und Unterricht im klassischen Altertum. Von Dr. L. Grasberger. Würzburg. I. Teil 1864. II. Teil 1866.

Über den Fünfkampf der Hellenen. Von Dr. Eduard Pinder. Mit 2 Abbildungen. Berlin, 1867.

Die Gymnastik der Hellenen. Von Dr. J. Binz. Gütersloh, 1878.
Zum Pentathlon der Hellenen. Programmarbeit von Dr. Hans Marquardt. Güstrow, 1886.
Zum Fünfkampf der Hellenen. Von Dr. F. Fedde. Sonderabdruck aus den „Jahrbüchern der deutschen Turnkunst". Leipzig, 1887.

Bei dem zweiten Kulturvolke des Altertums,

## den Römern,

treffen wir keine ureigene Schöpfung einer harmonischen Leibesausbildung, keine nationale Gymnastik; was von Leibesübungen, wie Gehen, Laufen, Springen, Werfen mit dem Speer (pilum), Fechten, Schwimmen, Reiten, Ballspiel, bei ihnen getrieben wird, ist zumeist eine dürftige Nachahmung der griechischen Gymnastik und dient entweder nur gesundheitlichen (Beförderung der Verdauung) oder militärischen Zwecken, oder endlich der Ausbildung der Athleten für die unmenschlichen Kämpfe im Zirkus und Amphitheater. Von diesen Kämpfen und Spielen, die der oft rohen Lust und Unterhaltung des Volkes geboten wurden, sind zu nennen: Wagen- und Pferderennen, Scheingefechte zu Pferde und zu Schiff (Naumachien), Tierkämpfe. Am bekanntesten sind die Fechterspiele, in denen die mit einem kurzen, breiten Schwert (gladius) und einem runden Schild bewaffneten Gladiatoren zum Ernstkampfe einander gegenüberstanden.

Die Gymnastik der Römer. Von W. L. Meyer in Göttingen. „Neue Jahrbücher der Turnkunst" von Kloss. Band 3. Dresden, 1857.

Eine zweite Epoche in der Geschichte der Leibesübungen bilden

## das deutsche Ritterwesen und die Turniere.

Schon unsere Vorfahren, die alten Germanen, kannten und pflegten, nach den Berichten römischer Schriftsteller, namentlich in Tacitus' „Germania", mancherlei gymnastische Spiele und Übungen, die besonders im Kampfe mit den Feinden und um den Lebensunterhalt ihre praktische Anwendung fanden. Dann erzählen uns deutsche Lieder und

Heldengesänge, wie das Nibelungenlied, von Übungen im Laufen, Springen, Werfen mit Stein und Speer und Ringen, an denen sogar Frauen teilnehmen. Das Mittelalter, das seine Streiter in schwere Rüstungen kleidet, bildet eine eigentümliche Art gymnastischer Kämpfe in dem Turniere aus, das entweder als ein Scharenkampf (Buhurt) oder als Zweikampf (Tjoste) bei allen ritterlichen Festen auftritt.

In dieser Zeit vom 11. bis zum 16. Jahrhundert mußte die Ritterjugend eine tüchtige Schule der Leibesübung durchmachen, um jene körperliche Kraft und Gewandtheit zu erlangen, die der Ritter zur Führung der schweren Waffen notwendig brauchte. Den Edelknaben wie den Knappen waren bestimmte Leibesübungen zugewiesen, z. B. Laufübungen, Übungen im Weit- und Hochspringen über mancherlei feste Hindernisse und Schranken hinweg, im Klettern, woran sich dann das Springen am lebendigen Pferde mit und ohne Harnisch reihte. Ein kraftvoller Wurf und Stoß mit der Lanze, die Führung des Schwertes und der Streitaxt, die Beherrschung des Pferdes und ein sicherer und fester Sitz im Sattel waren die ersten Bedingungen für einen ehrenvollen Bestand im Turnier, das als festliche Gelegenheit galt, die Übung in den ritterlichen Waffen mit Lanzenrennen und Fechten zu Fuß und zu Pferde öffentlich zu beweisen. Hans Sachs schildert uns den Verlauf eines Turniers in einem Gedicht „Ursprung und Ankunfft des Thurniers“. Danach fand das erste von sechsunddreißig einzeln aufgezählten Turnieren in Magdeburg 938 und das letzte 1487 in Worms statt, die oft durch die Gegenwart des Kaisers und durch die Teilnahme der vornehmsten Fürstengeschlechter ausgezeichnet wurden. Der „Ritterspiegel“, ein altes thüringisches Gedicht aus dem 15. Jahrhundert, nennt neben sieben „freien Künsten“ und sieben „Tugenden“ auch folgende sieben „Behendigkeiten“, die den Ritter zieren müssen: Reiten, Schwimmen, Schießen, Klettern, Turnieren, Fechten und Tanzen.

Ausführliches über die Turnübungen im Mittelalter berichten folgende Schriften:

Dr. Karl Waßmannsdorff: „Die Leibesübungen der deutschen Ritter im Mittelalter". „Neue Jahrbücher der Turnkunst" von Kloss, Jahrg. 1866 und 1879.

Geschichte der Leibesübungen von Friedrich Iselin. Herausgegeben von Dr. Paul Meyer. Leipzig, E. Strauch, 1886.

Die Vorbereitungen auf diese ritterlichen Kampfübungen und diese selbst waren wohl geeignet, ein tüchtiges und kampfgeübtes Geschlecht zu erziehen.

## Die Reformation.

Nach dem Verfalle des Rittertums und der Turniere im 16. Jahrhundert trat eine Periode ein, in welcher für körperliche Ausbildung und Erkräftigung in der öffentlichen Erziehung wenig gethan wurde. Es war das jene Periode, in welcher man infolge von mißverstandenen Stellen der heiligen Schrift Kasteiungen und asketische Übungen anstellte, womit eine Vernachlässigung in allem, was sich auf Gesundheit und leibliche Tüchtigkeit bezog, zusammenhing. Die Klosterschule der damaligen Zeit untersagte Leibesübungen der Jugend aufs strengste, und die Ritter „fechten meist nur mit dem Weine und üben Müßiggang". Der Reformation und der ihr folgenden Zeit bleibt auch auf diesem Gebiete eine große Aufgabe vorbehalten.

Dr. Martin Luther, * den 10. November 1483 in Eisleben, † am 18. Februar 1546 daselbst, der Begründer und Reformator auch der deutschen Schule, erkannte diese Übelstände seiner Zeit, und wie sehr er den sittlichen Einfluß der Leibesübungen würdigte, davon giebt folgende Stelle aus einer seiner „Tischreden", über deren Echtheit man die Artikel von Dr. Waßmannsdorff in den Kloss'schen „Jahrbüchern" 1864 und in der „Deutschen Turnzeitung" 1880 lesen wolle, ein beredtes Zeugnis: „Es ist von den Alten sehr wohl bedacht und geordnet, daß sich die Leute üben, und etwas ehrliches und nützliches vorhaben, damit sie nicht in Schwelgen, Unzucht, Fressen, Saufen und Spielen geraten. Darum gefallen mir diese zwo Übungen und Kurzweil am allerbesten, nämlich die Musika und Ritterspiel, mit Fechten, Ringen rc., unter

welchen die erste die Sorge des Herzens und melancholische Gedanken vertreibet, das andere machet feine, geschickte Gliedmaß am Leibe, und erhält ihn bei Gesundheit, mit Springen etc. Die endliche Ursach ist auch, daß man nicht auf Zechen, Unzucht, Spielen und Doppeln (Würfelspiel) gerate, wie man jetzt leider siehet an Höfen und in Städten, da ist nicht mehr, denn: Es gilt Dir! sauf aus! Darnach spielt man um etliche hundert oder mehr Güldén. Also gehts, wann man solche ehrbare Übungen und Ritterspiele verachtet und nachläßt". Wie Luther achtet der schweizerische Reformator Ulrich Zwingli (1484—1531) die Leibesübungen und empfiehlt in einem „Lehrbüchlein" Laufen, Springen, Ringen und Fechten, und auch des Schwimmens der Knaben und Mädchen gedenkt er. Ebenso machen andere deutsche Gelehrte und Erzieher auf die Notwendigkeit einer besseren körperlichen Pflege und Übung in der Jugenderziehung aufmerksam. Joachim Camerarius (1500—1574) bezeichnet Ballspiel, Laufen, Springen, Ringen als für die bürgerliche Schule geeignete Übungen. Valentin Friedland Trotzendorff (1490—1556) gestattete in seiner „Schulrepublik" in Goldberg in Schlesien die Leibesübungen, verbot aber Flußbäder und Eislauf. Johann Amos Comenius (1592—1671) verlangt inmitten der Schrecknisse des 30jährigen Krieges für die Jugend als Tageseinteilung je acht Stunden Schlaf, Pflege und Übung des Körpers und Unterricht und Arbeit. Spaziergänge und Spiele sollen reichlich geboten werden.

Ähnliche Anregungen wie in Deutschland wurden auch in anderen europäischen Staaten, so z. B. in England und Frankreich, gegeben. So verlangt der Franzose Michel de Montaigne (1533—1592) in seinen „Versuchen": „Unsere Spiele und Leibesübungen, Laufen, Ringen, Musik, Tanzen, Reiten, Fechten und die Jagd müssen einen guten Teil unseres Studierens ausmachen. Ich will, daß ein äußerer Anstand und ein gefälliges Wesen zugleich mit der Seele sich bilde. Es ist nicht eine Seele, nicht ein Körper, den man erzieht, sondern ein Mensch. Aus dem müssen wir keine zwei machen.

Und wie Platon sagt: man muß den einen nicht abrichten ohne den anderen, sondern sie beide gleich führen und leiten, wie ein Paar an eine Deichsel gespannte Pferde".

Der englische Arzt John Locke (1632—1704), der scharfsinnigste Denker Englands, welcher seinerzeit durch seine Schriften großen Einfluß ausübte, sagt in seinen „Gedanken über die Erziehung der Kinder": „Mens sana in corpore sano — das ist eine vollständige Beschreibung eines glücklichen Zustandes in dieser Welt. Wer dies beides hat, dem bleibt nicht viel zu wünschen übrig, und wem eins von beiden mangelt, dem wird alles Andere wenig helfen. Derjenige, dessen Seele nicht weislich steuert, wird nie den rechten Weg finden, und der, dessen Körper schwächlich und gebrechlich, wird auf dem Wege nie weit kommen. Neun Zehnteile der Menschen werden durch die Erziehung gut oder böse. Obgleich nun die Seele Hauptgegenstand des Erziehens, so darf der Leib doch nicht vernachlässigt werden".

Als nun J. J. Rousseau (* 1712 in Genf, † 1778 in Ermenonville bei Paris) in seinem Erziehungsroman „Emil" noch dringlicher auf die Wichtigkeit einer Abhärtung und Übung des Leibes hinwies, traten die Leibesübungen als notwendiges Erziehungsmittel immer mehr in die Wirklichkeit, zunächst bei der Privaterziehung, dann auch bei der öffentlichen. „Zugleich übt den Leib des Zöglings auf alle Weise", sagt Rousseau, „es ist ein erbärmlicher Irrtum, wenn man denkt, das thue der Geistesbildung Abbruch. Möge der Zögling einst den Verstand eines Weisen mit der Stärke eines Athleten in sich vereinen. Was der menschliche Verstand aufnimmt, wird ihm durch die Sinne zugeführt, das Sinnliche bildet die Basis des Intellektuellen. Darum muß man Glieder und Sinne als Instrumente unserer Intelligenz üben, und eben deswegen muß der Leib gesund und stark sein. Gymnastik gab den Alten diese Energie des Leibes und der Seele, welche sie auffallend vor den Neueren auszeichnet."

## Die deutschen Philanthropine.

In Deutschland hatten unter den öffentlichen Schulen und wissenschaftlichen Anstalten des 17. und 18. Jahrhunderts die Universitäten und Adels- und Ritterakademien die Pflege der Leibesübungen übernommen. Von den letzteren sind besonders die in Selz im Elsaß 1575, in Tübingen 1594, in Soröe auf Seeland 1623, in Berlin 1705, in Kremsmünster 1744, in Wien (Theresianische Akademie) 1746 zu nennen, sodaß es falsch ist, wenn man die Erweckung und Belebung der körperlichen Ausbildung zu unserer Erziehung dem Auftreten Rousseaus zuschreibt. Vornehmlich bildete sich das Fechten, Ringen und Pferdspringen aus, über welches auch schon eine Litteratur erscheint, die uns neuerdings durch die geschichtlichen Forschungen von Dr. Waßmannsdorff zugänglich gemacht wurde. Wir nennen hier

Ergrundung ritterlicher Kunst der Fechterei durch Andre Paurnfeindt, Freifechter in Wien, 1516. (Ältestes bekanntes Fechtbuch.)

Die Ringerkunst des Fabian von Auerswald. Wittenberg, 1539. Erneuert von G. A. Schmidt. Leipzig, 1869.

Vollständiges Fecht-, Ring- und Voltigierbuch von Johann Georg Pascha. Leipzig, 1667.

Die Ringkunst des deutschen Mittelalters mit 119 Ringerpaaren von Albrecht Dürer. Von Dr. K. Waßmannsdorff. Leipzig, 1870.

Für die Ausübung des Fechtens, das nach der Erfindung des Schießpulvers und der Umgestaltung der Heeresbewaffnung und Kriegstaktik in ganz neue Bahnen gelenkt wurde, bildeten sich zwei fast über ganz Deutschland verbreitete Fechtergesellschaften, die „Marxbrüder“ (Markus) und die „Freifechter von der Feder“ (Feder = Degen), die auch öffentliche Schaufechten abhielten.

Es bedurfte demnach nur eines kräftigen Anstoßes, wie er von den deutschen Philanthropinen ausging, um der körperlichen Erziehung eine bleibende, den neueren Kulturverhältnissen Rechnung tragende Stätte zu begründen. Der Begründer des Philanthropismus (Menschenfreundlichkeit), Johann Bernhard Basedow (* 1723 in Hamburg, † 1790

in Magdeburg), gab diesen Anstoß und wurde so zugleich der Begründer des Schulturnens. Basedow, der als Lehrer der Ritterakademie in Soröe 1753 schon den Wert der Leibesübungen schätzen gelernt hatte, wurde 1771 nach Dessau berufen und begründete dort 1774 unter der Fürsorge des Fürsten Leopold das erste deutsche Philanthropin, in welchem neben den gewöhnlichen Ritterübungen, mancherlei Spiele und andere körperliche Beschäftigungen, vornehmlich Laufen, Springen, Klettern, Schweben, Heben und Tragen von den Zöglingen getrieben wurden. Als erster Turnlehrer dabei wird Simon aus Straßburg genannt.

Man mag über den Philanthropismus denken wie man will, vielleicht auch seine Schwächen und Verirrungen zugeben — das Verdienst bleibt ihm jedoch unbestritten, durch die Wiedererweckung der Gymnastik der Jugend das zweckmäßigste Mittel der Kraftübung verschafft und so eine Quelle der Gesundheit, Abhärtung, Gewandtheit, Erholung und Munterkeit eröffnet zu haben. Hier waren es nun nicht mehr bloße Ideen und Wünsche, die man in betreff der leiblichen Erziehung hinstellte, hier fanden die Wünsche Erfüllung, dem Worte folgte die That, und Dessau wurde die Mutter- und Musteranstalt einer neuen Erziehungsweise, in der von nun an auch die körperliche Bildung eine bleibende Statt finden sollte.

Christof Gotthilf Salzmann (1744—1811), der seit 1781 am Philanthropin in Dessau als Lehrer gewirkt hatte, begründete 1784 die heute noch blühende Erziehungsanstalt Schnepfenthal in Thüringen. Diese Anstalt, in der Salzmann eine „Gymnastik“ einrichtete, sollte erst unter Andre, dann aber unter dem „Erz- und Großvater“ des Turnens GutsMuths für lange Zeit die bedeutendste Pflegestätte leiblichen Erziehungswesens werden, ja die Hauptwerke GutsMuths' sind heute noch für jeden Turnlehrer eine unerschöpfliche Quelle reicher Anregung und Belehrung.

Joh. Christ. Friedr. GutsMuths, * 9. August 1759 in Quedlinburg, † 21. Mai 1839 in Ibenhain, ist jedenfalls

der bedeutendste deutsche Turnlehrer jener Zeit zu nennen, der die „Gymnastik“ als integrierenden Teil des Schul- und Erziehungswesens einführte und ihm diejenige praktische Gestaltung gab, an welche sich die spätere Weiterbildung einer deutschen Turnkunst knüpft. In Schnepfenthal trat das Turnen zuerst als ein der Schule unentbehrlicher Lehrgegenstand, als ein notwendiges, die Geistesbildung der Zöglinge ergänzendes Bildungselement auf. GutsMuths gab dem



**Joh. Chr. Fr. GutsMuths.**

Turnen zuerst eine wissenschaftliche Grundlage und unterrichtliche Gestaltung, indem er eine Turnmethode nach pädagogischen Grundsätzen entwickelte. Sein bedeutendes erzieherisches Talent verwendete GutsMuths auch zur sorgfältigen Bearbeitung eines Systems der Leibeserziehung, welches in dem ersten deutschen Turnbuche

Gymnastik für die Jugend. Enthaltend eine praktische Anweisung zu Leibesübungen. Ein Beitrag zur nötigsten Verbesserung der körperlichen Erziehung von GutsMuths. Schnepfenthal im Verlag der Buchhandlung der Erziehungsanstalt, 1793.

niedergelegt ist. Es erschien dieses Werk sodann in zweiter Auflage 1804 und in einer von F. W. Klumpp besorgten dritten, bedeutend veränderten Auflage zu Stuttgart 1847. Diesem anziehend geschriebenen Werke, welches seinen Gegenstand im Sinne der allgemeinen Menschenbildung und als eine „Arbeit im Gewande jugendlicher Freude" sehr umfassend behandelt, folgte ein zweites, in welchem GutsMuths die Leibesbildung von einer speziellen Seite und zu einem speziellen Zwecke als Vorschule der rein kriegerischen Übungen darstellte. Das

Turnbuch für die Söhne des Vaterlandes. Frankfurt a. M., 1817.

entstand unter dem Einflusse der Jahn'schen Bestrebungen und der deutschen Befreiungskriege, wodurch GutsMuths veranlaßt wurde, seinen Lieblingsgegenstand noch entschiedener als dies früher von ihm schon geschehen vom vaterländischen und volkstümlichen Gesichtspunkte aus zu behandeln. Der Gedanke lag nahe, in einer für Deutschland schweren Zeit unter der wehrfähigen Jugend auf schnelle Abhärtung und Kraftentwickelung, auf Erweckung und Belebung kriegerischen Mutes und vaterländischer Gesinnung hinzuarbeiten; GutsMuths gab durch die Bearbeitung der auf kriegerische Vorbereitung gerichteten Leibesübungen in seinem „Turnbuche" einen schätzbaren Beitrag zur Lösung jener Aufgabe. Kürzer faßte er sich in seinem

Katechismus der Turnkunst. (Kurzer Abriß der deutschen Gymnastik.) Frankfurt a. M., 1818.

Nächst diesen eigentlichen Turnschriften bearbeitete GutsMuths auch noch einzelne Zweige des Turnens

Kleines Lehrbuch der Schwimmkunst. Weimar, 1798. 2. Aufl. 1833.

und namentlich jenes vortreffliche Werk

Spiele zur Übung und Erholung des Körpers und Geistes, für die Jugend, ihre Erzieher und alle Freunde unschuldiger Jugendfreuden. Schnepfenthal. Mit Titelkupfer und 16 Rissen. 1. und 2. Auflage 1796. 3. Aufl. 1802.

worin zahlreiche Bewegungsspiele ihrem pädagogischen Gehalte, ihrer Bedeutung und ihrer Ausführung nach klar und

anziehend beschrieben werden. Eine 4. Auflage dieses wahrhaft klassischen Buches besorgte der Oberstudienrat F. W. Klumpp in Stuttgart 1845, worauf in den Jahren 1878, 1884 und 1885 die 5., 6. und 7. Auflage in bedeutender Erweiterung und vorzüglicher Ausstattung von O. Schettler im Verlage von R. Lion in Hof in Bayern erschienen.

Die 100jährige Jubelfeier der heute noch blühenden Erziehungsanstalt in Schnepfenthal im Jahre 1884 veranlaßte die Neuausgabe eines andern Spielbuchs von GutsMuths

Unterhaltungen und Spiele der Familien zu Tannenberg. Mit 19 Kupfern. Nach der 2. Ausgabe des Spielalmanachs neu aufgelegt von Rud. Lion. Hof 1885.

Aus demselben Anlaß erschienen noch

Johann Christof Friedrich GutsMuths. Erweiterter Sonderabdruck aus der Festschrift zur Feier des 100jährigen Bestehens von Schnepfenthal. Von Dr. K. Wassmannsdorff. Heidelberg, 1884.

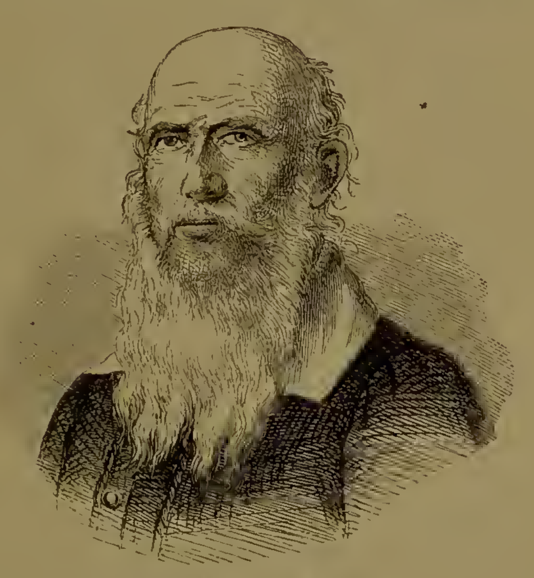
Über vaterländische Erziehung. Eine Abhandlung vom Jahre 1814. Neu herausgegeben von Dr. K. Wassmannsdorff. Plauen i. V., 1884.

Den Werken von GutsMuths verdankt die gesamte neuere Welt die Wiedereinführung der Leibesübungen, welche sich zunächst von Schnepfenthal aus nach vielen Orten Deutschlands, nach Dänemark, Frankreich und der Schweiz hin verbreiteten. Wenn wir mit vollem Rechte rühmen können, daß die Deutschen die Erfinder der neueren Turnkunst für alle Völker geworden sind, so gründet sich dieser Ruhm vorzugsweise auf GutsMuths und seine Schriften, die bald ins Englische, Französische und Dänische übersetzt wurden und auch den späteren deutschen Turnschriftstellern für ihre Arbeiten als Grundlage dienten.

GutsMuths hatte die Leibesübungen unter dem Namen Gymnastik in die Pädagogik eingeführt. Seinem berühmten Nachfolger

Friedrich Ludwig Jahn, * den 11. August 1778 im Dorfe Lanz bei Lenzen in der Priegnitz, wo sein Vater Pfarrer war; † den 15. Oktober 1852 in Freiburg a. d. Unstrut, blieb es vorbehalten, der Sache, der er den Namen Turnen gab, als deutsch-nationalem Erziehungsmittel eine

eigentümliche Gestaltung und allgemeinere Geltung und Verbreitung zu verschaffen. Jahn kommt als 13jähriger Knabe aus dem Elternhause auf das Gymnasium in Salzwedel, besucht 1794 das Gymnasium zum grauen Kloster in Berlin, 1796 als Student der Theologie die Universität Halle, 1800 als Student „Fritze“ die Universität Greifswald. 1803 und 1804 ist er Hauslehrer in Neubrandenburg, 1805 Dozent in Göttingen und 1810—1812 Lehrer am Köllnischen Gym-



**Friedrich Ludwig Jahn.**

nasium und Plamannschen Institut in Berlin. 1813 wird er Mitbegründer und Offizier der Lützow'schen Freischar, an deren Gefechten er teilnimmt. 1814 kehrt er zur Übernahme der Leitung des Turnens nach Berlin zurück. 1819—1825 ist Jahn wegen demagogischer Umtriebe gefangen in Spandau, Küstrin und Kolberg. Verbannt von Berlin und allen Universitätsstädten und unter Polizeiaufsicht gestellt, lebte er meist still und zurückgezogen, aber schriftstellerisch thätig und durch viele Besuche erfreut, von 1825 bis zu seinem

Tode in Freiburg a. d. Unstrut und, auch von da verwiesen, von 1829—1836 in Kölleda. 1848 trat er als Abgeordneter des Deutschen Parlaments in Frankfurt a. M. noch einmal in das öffentliche Leben zurück. Die deutschen Turner haben seine Grabstätte in Freiburg seit 1859 zu einem würdigen Denkmale ihres „Turnvaters“, des „Alten im Bart“, umgeschaffen.

Es war im Frühjahr 1811, als der wackere Meister Jahn in der Hasenheide zu Berlin den jetzt noch bestehenden großen öffentlichen Turnplatz eröffnete, nachdem schon zwei Jahre vorher von dem „Tugendbund“ nach dem von diesem selbst herausgegebenen „Entwurf zur Einrichtung öffentlicher Übungsanstalten in körperlichen Fertigkeiten“ der erste öffentliche Turnplatz in Braunsberg in der Provinz Preußen eingerichtet und benutzt worden war. Jahns imponierende, anregende und schaffende Persönlichkeit war ganz geeignet zur Begründung eines freien, öffentlichen und volkstümlichen Turnens, das namentlich die Jugend mächtig anzog. An den Turntagen scharten sich daher viele hundert junge Leute um den „Turnvater“ Jahn, und Studenten, Seminaristen, Gymnasiasten, Offiziere, Lehrer und Professoren bildeten eine Turngemeinde, in welcher die Liebe zum deutschen Vaterlande und der Haß gegen die französischen Eroberer als Gemeingeist herrschte und alle Mitglieder dem Ziele männlicher Rüstigkeit und Ringfertigkeit eifrig nachstrebten, und welche für den Einzelnen leibliche Gesundheit, Abhärtung und Ausdauer, wie für das Ganze mannhafte Gesinnung und volkstümliche Wehrhaftigkeit erzeugte.

Die hohe erziehliche Bedeutung, die Jahn dem deutschen Turnen gab, kennzeichnet er umfassend mit den trefflichen Worten: „Die Turnkunst soll die verloren gegangene Gleichmäßigkeit der menschlichen Bildung wiederherstellen, der bloß einseitigen Vergeistigung die wahre Leibhaftigkeit zuordnen, der Überverfeinerung in der wieder gewonnenen Mannlichkeit das notwendige Gegengewicht geben, und im jugendlichen Zusammenleben den ganzen Menschen umfassen und

ergreifen" *). Diese Auffassung entsprang und entsprach so sehr dem Bedürfnisse der Zeit, daß daraus die Begeisterung erklärt wird, mit der die Jugend an Jahn und seinem Werke hing, und durch welche Scharen von Jünglingen in die Reihen der Freiheitskämpfer gezogen wurden.

Jahn war ein rüstiger Bahnbrecher und Wegbereiter für eine neue Entwickelungszeit im ganzen deutschen Volksleben, wobei es freilich nicht fehlen konnte, daß er als eifriger Reformator oft über die Grenzen des Herkömmlichen hinausschritt und hie und da ein auffälliges und namentlich in seiner Jugend auch abenteuerliches Wesen herauskehrte. Sein freier Gegensatz zu den bisherigen steifen Gesellschaftsformen, die Derbheit und Rücksichtslosigkeit gegen seine Gegner und Feinde, seine spruchförmige und schlagende Redeweise brachten ihn in das Ansehen eines vaterländischen Propheten, schufen ihm aber zugleich auch eine Menge Widersacher, die nicht bloß ihm, sondern mehr noch seiner patriotischen Schöpfung verderblich werden sollten.

Als deutscher Patriot und Lehrer begeisterte er seine Freunde und Schüler für die Reinheit der deutschen Sprache, die damals noch mehr mit Fremdwörtern geflickt erschien als heute, für deutsche Sitte und das Bewußtsein, Angehöriger der herrlichen deutschen Nation zu sein, die in Freiheit und Unabhängigkeit neu erblühen solle. Nach dieser Richtung hin war er auch zuerst schriftstellerisch thätig, denn es erschienen von ihm zunächst:

Über die Beförderung des Patriotismus im Preußischen Reiche. Allen Preußen gewidmet von O. C. C. Höpfner. Halle, 1800.

Bereicherung des hochdeutschen Sprachschatzes, versucht im Gebiete der Sinnverwandtschaft. Leipzig, 1806.

Deutsches Volkstum. Lübeck, 1810.

Was Jahn in diesem letzten herrlichen Buche, in welchem er „die höchst gefährliche Lehre von der Deutschen Einheit" aufbrachte, von der Regierung, von dem Volke, von dem Staate

*) Vergl. „Die deutsche Turnkunst", Abschn. IV.

und allen seinen Einrichtungen mit prophetischem Geiste forderte, das hat erst die neueste Zeit mit der Wiederaufrichtung des Deutschen Reiches erfüllt.

Vor allem erkennt er die Leibesübungen als ein Mittel zur Wiedergeburt des deutschen Volkes, und der Turnplatz ist ihm „ein Tummelplatz leiblicher Kraft, eine Erwerbschule männlicher Ringfertigkeit, ein Wettplan der Ritterlichkeit, Erziehungsnachhilfe, heilige Gesundheitspflege und öffentliche Wohlthat". Seine hohe Gestalt, seine Kraft und Gewandtheit lassen ihn so recht als das Urbild eines deutschen Turnlehrers erscheinen, und von seinen ehemaligen Schülern auf dem Turnplatze in der Hasenheide kann nicht genug gerühmt werden, wie er durch sein eigentümliches ernstes und freundliches, kräftiges und anregendes Walten die große Jugendgemeinde durchdrang, ordnete und leitete. „Wer damals", sagt K. v. Raumer, „an den Schranken jenes ersten Turnplatzes in der Hasenheide bei Berlin dem regen Treiben der dort vereinten Jugend, den eifrigen Übungen, Turnspielen und Gesängen, dem eigentümlichen Treiben ihres Lehrers und Meisters mitten unter ihnen zusah, mußte sich wohl gestehen, daß eine solche Erscheinung auf dem Gebiete der Pädagogik noch nicht dagewesen war."

Indem es sich Jahn zur Aufgabe machte, vor allem den Körper zu erziehen und zu stählen, damit unter Bekämpfung von Weichlichkeit und entnervender Unsitte ein kräftiges Geschlecht erwüchse zur Befreiung des Vaterlandes, knüpfte er seine Turnbestrebungen an die wichtigsten und heiligsten Bedingungen der Nationalität: Freiheit, Selbständigkeit und Ehre des Vaterlandes. Bei all den erfreulichen Fortschritten, welche die erzieherischen Leibesübungen durch GutsMuths bereits gemacht hatten — Jahn selbst sagte: „Dankbar denken wir an unsere Vorarbeiter Vieth und GutsMuths" —, wurde Jahn doch der Begründer des öffentlichen volkstümlichen Turnens. In seinem Hauptbuche

Die deutsche Turnkunst zur Einrichtung der Turnplätze dargestellt von F. L. Jahn und E. Eiselen. Mit zwei Kupferplatten. Berlin, 1816.

lieferte Jahn eine deutsche Erziehungslehre, in welcher das Turnen in seiner hohen Bedeutung sowohl für Leibes- und Geistesbildung, als auch für Gemüts- und Charakterbildung und für Aneignung praktischer Turnfertigkeiten aller Art dargestellt ist.

Als Lehrmeister in der Turnkunst war Jahn auch bestrebt, unter den „Größeren und Herangereiften, vom Turnwesen besonders Ergriffenen“ Vorturner und Gehülfen auszubilden, denn beim Turnen „galt jede Erweiterung und Entwickelung gleich als Gemeingut“, das niemand vorenthalten wurde. Als tüchtigsten und eifrigsten Mitarbeiter bezeichnet Jahn selbst seinen Gehülfen

Ernst Eiselen, * den 27. September 1793 in Berlin, † den 22. August 1846 in Misdroy. Während Jahn in großen Umrissen den Plan der deutschen Turnkunst entwarf und viel Baumaterial dazu zusammentrug, ordnete Eiselen dasselbe mit der ihm eigenen Genauigkeit und Sauberkeit und erwarb sich im weitern Ausbauen und unterrichtlichen Gestalten, wie überhaupt in stiller gediegener Ausführung und Bewährung seiner Kunst, besonders während der Abwesenheit, Gefangenschaft und Verbannung Jahns, große Verdienste. Er errichtete mehrere neue Turnplätze und betrieb seit 1832 auch das Mädchenturnen. Besondere Aufmerksamkeit schenkte er der Ausbildung des deutschen Fechtens, für welches er

Das deutsche Hiebfechten. Berlin, 1818.

und den

Abriß des deutschen Stoßfechtens nach Kreußlers Grundsätzen. Berlin, 1826.

herausgab.

In seinen „Gelenkübungen“, die er auch mit dem „Armstärker“, dem Hantel, ausführen ließ, erkennen wir ein, wenn auch schwaches Bild der anfänglich von Pestalozzi („Über Körperbildung“, 1807) systematisch aufgezählten und später von Spieß namentlich auch in methodischer Hinsicht zur Vollkommenheit entwickelten Freiübungen.

Sein bedeutendstes Werk

Turntafeln. Berlin 1837, bei G. Reimer,

ordnete den Gerätübungsstoff nach bestimmten Schwierigkeitsstufen und schuf so eine gewisse methodische Auseinanderfolge der Übungen.

Endlich verdankt die Turnkunst ihm ein Bilderwerk

Abbildungen von Turnübungen, gezeichnet von Robolsky und Töppe. Magdeburg, 1845.

Von Berlin aus, das als Mittelpunkt alles turnerischen Lebens zu gelten hatte, verbreitete sich das Turnwesen bald über ganz Deutschland, denn Jahn wurde auch noch durch andere tüchtige Gehülfen, wie Friedrich Friesen (* den 27. September 1785 in Magdeburg, gefallen durch Meuchelschuß bei La Lobbe in den Ardennen am 15. März 1814, war Lehrer am Plamann'schen Institut), Maßmann, Dürre, Harnisch, Marggraff, Pischon, Zenker, Thaer u. A., unterstützt, die das Turnen an anderen Orten einführten und förderten. Freilich leerten sich 1813 die Turnplätze, denn die meisten der damaligen Turner, und Jahn an ihrer Spitze, traten in die Reihen der Freiwilligen und mancher von ihnen starb den Heldentod für die Freiheit des Vaterlandes. Welcher Sinn die deutsche Jugend damals beseelte, ersehen wir aus dem unvergleichlichen Nachrufe Jahns, mit dem er das Musterbild eines deutschen Jünglings also kennzeichnete: „Friesen war ein aufblühender Mann in Jugendfülle und Jugendschöne, an Leib und Seele ohne Fehl, voll Unschuld und Weisheit, beredt wie ein Seher; eine Siegfriedsgestalt, von großen Gaben und Gnaden, den Jung und Alt gleich lieb hatte; ein Meister des Schwerts auf Hieb und Stoß, kurz, rasch, fest, fein, gewaltig, und nicht zu ermüden, wenn seine Hand erst das Eisen faßte; ein kühner Schwimmer, dem kein deutscher Strom zu breit und zu reißend; ein reisiger Reuter in allen Sätteln gerecht; ein Sinner in der Turnkunst, die ihm viel verdankt. Ihm war nicht beschieden ins freie Vaterland heimzukehren, an dem seine Seele hielt. Von wälscher Tücke

fiel er bei düsterer Winternacht durch Meuchelschuß in den Ardennen. Ihn hätte auch im Kampfe keines Sterblichen Klinge gefället. Keinem zu Liebe und keinem zu Leide —: Aber wie Scharnhorst unter den Alten, ist Friesen von der Jugend der Größeste aller Gebliebenen".

Und wie hier Jahn die Tugenden des Heldenjünglings Friesen preist, so drang sein Turnplatz überhaupt auf Männlichkeit in Bekämpfung jeder Weichlichkeit, Üppigkeit, Roheit und Genußsucht, auf Verbannung aller weibischen Eitelkeit in der Kleidung, auf Abhärtung und Selbstbeherrschung, auch im Ertragen von Hunger und Durst und allerlei Entbehrungen, namentlich bei Turnfahrten und Wanderungen, auf Erwerbung und Erhaltung von Rüstigkeit, Frische, Ausdauer und unverdrossenen Mut bei Ermüdung, Schmerz, Anstrengung, Hitze, Frost und Nässe, auf Anstelligkeit, Kraft und Gewandtheit, auf Geistesgegenwart, besonnenes Handeln und Abwägen der eigenen Kräfte, auf Zucht und Unterordnung unter die gegebenen Turngesetze, auf Brüderlichkeit im Verkehr mit den Genossen, auf Willenskraft und Herrschaft über Leib und Glieder.

Der lebendige Anteil der Jugend am Turnen war nichts Gekünsteltes, vielmehr Frucht der erwachten Vaterlandsliebe. Bei der Einigkeit Aller in Gesinnung und Ideal bildete sich die Turnkunst rasch und vielseitig aus. Eine eigene natürliche Kunstsprache entstand zugleich mit dem Turnen, die sich bis auf den heutigen Tag erhalten hat. Der Turnplatz sollte dabei zugleich eine Stätte vaterländisch-volkstümlichen Gedächtnisses werden; der 18. Oktober wurde zur Erinnerung an die Leipziger Völkerschlacht auf den deutschen Turnplätzen gefeiert und bildete den Schluß des Sommerturnens, während der Anfang desselben mit dem 31. März, dem Tage des denkwürdigen Einzuges der Verbündeten in Paris, als Frühlingsfeier bezeichnet war.

Fast zehn Jahre lang wirkte Jahn als öffentlicher Turnlehrer in Berlin und half so den Grund legen zu einer ganzen und vollen, zu einer National-Erziehung der deutschen Jugend.

Das Turnwesen hatte in dieser Zeit gekeimt, geblüht und Früchte getragen und sein Schöpfer wurde als ein verdienter Mann hoch geehrt. Die ersten Früchte waren aber kaum geerntet, als das Werk samt seinem Schöpfer einem beklagenswerten Schicksal verfiel.

Infolge mannigfacher Verwickelungen, ungünstiger Zeitumstände und unheilvoller Mißverständnisse kam es dahin, daß man das Turnen als die Schule der sittlichen Roheit und eines gesetzlosen Treibens ächtete und einen Kampf gegen dasselbe eröffnete, in dem es fast unterliegen sollte.

Feinde hatte das Turnen schon dadurch erhalten, daß es von seiner ersten Entwickelung an zugleich den Kampf gegen vieles Herkömmliche aufnahm. Das reizte zur Opposition gegen das ausschließliche Turnertum, das nach ihrer Meinung eine aufrührerische Gesellschaft bildete, die den Wahlspruch der Freiheit und Einheit auf der Fahne trug, und in Kleidung, Sitte und Gebrauch vor den anderen Menschen etwas voraus haben wollte.

Denn unter der Turnjugend wollte man ein hochfahrendes, trotziges Wesen bemerken. Mit dem Turnwesen sollten demagogische Umtriebe wie Ursache und Wirkung zusammenhängen, und als gar die Kundgebungen der Burschenschafter beim Wartburgfeste am 31. Oktober 1817, das von Maßmann und Ed. Dürre eingeleitet worden war, und die Ermordung Kotzebues 1819 in Mannheim durch den Jenaer Studenten Georg Sand aus Wunsiedel hinzukamen, die man mit dem Turnen in Verbindung brachte, da vergaß man die von den Turnern dem Vaterlande geleisteten großen Dienste völlig; es begann namentlich auf Antrieb Metternichs die „Demagogenhetze“ und gleichzeitig jene Turnstreitigkeit, die unter dem Namen der „Breslauer Turnfehde“ bekannt ist und an welcher sich namentlich hervorragende Vertreter des Gelehrtenstandes beteiligten. Henrich Steffens in Breslau trat in seinem „Turnziel“ gegen das „Turnziel“ Passows auf, indem er das Turnwesen des politischen Fanatismus halber angriff, ihm die geschichtliche Bedeutung absprach und es als

Erziehungsversuch für bedenklich erklärte. Das verwerfende Urteil dieses geistreichen Schriftstellers war deshalb so bedeutsam, weil die preußischen Staatslenker viel Gewicht darauf legten. Professor Franz Passow, * am 20. September 1786 in Ludwigslust, † den 11. März 1833 in Breslau, wurde als der eifrigste und bedeutendste Gegner der Turnfeinde zu mehreren Wochen Gefängnis verurteilt.

Gegen die Bedenken, daß das Turnen in hygieinisch-medizinischer Hinsicht nachteilig sei, trat der Arzt, Professor Dr. v. Könen auf mit der Denkschrift: „Leben und Turnen, Turnen und Leben. Ein Versuch auf höhere Veranlassung. Berlin 1817". Aus der Reihe der Pädagogen war es der Breslauer Seminarlehrer Dr. Wilhelm Harnisch, der mit der Schrift: „Das Turnen in seinen allseitigen Verhältnissen. Breslau 1819" als geschickter Anwalt des Turnens in den Streit eingriff. K. v. Raumer verteidigte in einem Gespräch: „Das Turnen und der Staat" Jahn und das Turnwesen gegen den Vorwurf des Aufrührertums („Jakobinismus und Jesuitismus"), des Franzosenhasses und der Unchristlichkeit. Wichtig und von bleibendem Werte war das Werk des damaligen Hauptmanns von Schmeling: „Die Landwehr gegründet auf die Turnkunst. Berlin, Reimer 1819". Am kräftigsten trat E. M. Arndt gegen die Ankläger des Turnwesens in der Schrift: „Das Turnwesen, nebst einem Anhang. Leipzig" (1842 neu erschienen), auf, worin er die vier Anklagen: „1) das Turnen schadet den Leibern mehr als es sie stärkt, 2) es schadet den guten Sitten, 3) es ist unchristlich, 4) es bildet ein wildes, freches, aufrührerisches Geschlecht" in schlagender Weise widerlegte.

Auch noch während dieser Turnstreitigkeiten ging die preußische Regierung damit um, das Turnwesen weiter zu organisieren, und schon war ein umfassender Plan dazu ausgearbeitet, der dem König zur Unterschrift vorlag, als die Nachricht von Sands Attentat nach Berlin kam und — der König unterschrieb nicht. Es begann nun vielmehr die Zeit der Verfolgung des Jahnschen Turnerdeutschtums. Jahn

selbst wurde in eine Untersuchung wegen Teilnahme an politischen Umtrieben verwickelt und als Festungsgefangener nach Spandau, Küstrin und Kolberg gebracht, bis er im Jahre 1825 „von der Anschuldigung, durch freche Äußerungen über die bestehende Verfassung und Einrichtung des preußischen Staates Mißvergnügen und Unzufriedenheit erregt zu haben", freigesprochen wurde und eine jährliche Pension von 1000 Thalern erhielt. —

Die deutschen Turner haben ihrem „Turnvater", der am Abende seines thatenreichen Lebens mit freudigem Mute bekennen durfte:

„Deutschlands Einheit war der Traum meines erwachenden Lebens, das Morgenrot meiner Jugend, der Sonnenschein der Manneskraft und ist jetzt der Abendstern, der mir zur ewigen Ruhe winkt —"

„Das Turnen, aus kleiner Quelle entsprungen, wallt jetzt als freudiger Strom durch Deutschlands Gauen. Es wird künftig eine verbindende See werden, ein gewaltiges Meer, das schirmend die heilige Grenzmark des Vaterlandes umwogt —"

ein dankbares Gedächtnis bewahrt und demselben in würdevollen Erinnerungszeichen vielfach Ausdruck verliehen. An der Stätte seines Wirkens in der Hasenheide in Berlin steht seit dem 10. August 1872, von dem Bilhauer Encke geschaffen, seine hohe Gestalt in Erz gegossen auf einem Malhügel, zu dem die deutschen Turner aus allen Erdteilen, zumeist aber von den Gebirgen des Vaterlandes, die Bausteine gesandt haben.

1878 wurde Jahns 100jähriger Geburtstag zu einer Nationalfeier gestaltet, um den Mann auch noch im Tode zu ehren, der als der „Erwecker der deutschen Turnkunst", als der „getreue Eckart des deutschen Volkes" eine wichtige Epoche in der Entwickelung der deutschen Geschichte begründete. Seit 1863 besteht unter dem Namen „Jahnstiftung" eine Witwen- und Waisenunterstützungskasse für die Hinterbliebenen der Turnlehrer. Eine treffliche Biographie Jahns

im Zusammenhange mit der Geschichte des Turnwesens bieten die Schriften:

Friedrich Ludwig Jahns Leben. Von Dr. Heinrich Pröhle. Berlin, bei Duncker, 1855.

Friedrich Ludwig Jahns Leben. Von Dr. H. Pröhle. Neu bearbeitet von Prof. Dr. C. Euler. Stuttgart, bei Krabbe, 1878.

Und um auch sein Wort im Volke allzeit gegenwärtig zu erhalten, erscheinen in Lieferungen neu herausgegeben und mit erklärenden Anmerkungen versehen

Friedrich Ludwig Jahns Werke. Von Dr. C. Euler. Hof, Verlag von Rud. Lion.

Erwähnt sei hier auch noch die auf Jahn und die Jahn'sche Zeit vielfach Bezug nehmende Lebensgeschichte seines Freundes und Genossen

Chr. Eduard L. Dürre. Aufzeichnungen, Tagebücher und Briefe aus einem deutschen Turner- und Lehrerleben. Von F. F. Dürre. Leipzig, 1881. Verlag von E. Strauch.

Und was wurde nun aus der Jahn'schen Turnerei?

„Hier ein gezähmtes Füllen, das keine Sprünge machen durfte, dort ein wildes Tier, das Roß und Reiter mit sich ins Verderben riß", sagt W. Alexis sarkastisch.

Zunächst wurden 1819 alle öffentlichen Turnanstalten in Preußen geschlossen, welche „Turnsperre" sich nach und nach mit wenigen Ausnahmen fast über ganz Deutschland erstreckte. Die Turnkunst mußte sich in die Säle und Gärten von Privatanstalten zurückziehen, von wo sie später hie und da wieder in einzelnen öffentlichen Lehranstalten und mehr in nur geduldeter Weise hervortrat. Unter jenen Privatturnanstalten war die von E. Eiselen in Berlin darum bemerkenswert, weil sie schon vom Jahre 1825 ab eine ersprießliche Wirksamkeit für die Rettung und Fortführung der Turnsache entwickelte. Zudem erwarb sich Eiselen neben dem technischen und wissenschaftlichen Ausbau des Turnens das weitere Verdienst, in seinen Schülern auch eine Anzahl tüchtiger Turnlehrer zu bilden, unter denen hier besonders Lübeck, Ballot, Feddern in Berlin, Böttcher in Görlitz, Kloss in Dresden, Stegmaier in Wien genannt sein sollen.

Im Jahre 1828 eröffnete Dr. H. F. Maßmann (* den 15. August 1797, † den 3. August 1874 in Muskau), ein hervorragender Schüler Jahns, zu München eine große Turnanstalt auf Staatskosten. Hans Ferd. M., geboren in Berlin, machte dort seine Studien, war als freiwilliger Jäger mit in Paris und setzte dann seine philologisch-historischen Forschungen in Jena fort. Die Ausbildung und Pflege des Turnens blieb dabei immer sein Hauptaugenmerk; 1817 war er Turnlehrer in Breslau und nahm an der Wartburgfeier den hervorragendsten Anteil, dann von 1818 ab wirkte er abwechselnd in Nürnberg, Magdeburg und der Schweiz, sich vorzugsweise den historischen Studien der deutschen Sprache widmend. Im Jahre 1827 folgte M. einem königlichen Rufe nach München, wo er für die Einführung und Wiederbelebung des Turnens thätig war und eine reiche schriftstellerische Wirksamkeit für deutsche Sprache und Sittengeschichte entwickelte. Nachdem er 1843 zur Oberleitung des Turnwesens nach Berlin zurückgekehrt war, verblieb er bis 1850 in dieser Stellung und versah seitdem noch seine Professur für altdeutsche Sprache und Litteratur an der Universität. In München schrieb M. „Leibesübungen. Landshut, 1830“. Seine sonstigen Turnschriften sind mehr historischen Inhalts. Er wirkte als Turner hauptsächlich im Sinne Jahns und schuf, wo er als Turnlehrer wirkte, ein frisches und anregendes Turnleben. Seine Schrift: „Altes und Neues vom Turnen. Berlin, 1849“ ist beachtenswert als gründliche Verteidigung der Grundsätze der Jahn'schen Turnschule.

Der Freund Maßmanns, Christ. Eduard Leop. Dürre (* den 30. November 1796 in Berlin, † den 23. März 1879 in Weinheim), der als Sekundaner mit in den Kampf gezogen und nach seiner Rückkehr mit großem Eifer in Jena, Friedland, Rudolstadt, Gotha, Erfurt, Frankfurt a. d. O., Hamburg, Trier, Nürnberg für das Turnen gewirkt hatte, konnte im Vaterlande keinen geeigneten Wirkungskreis finden und ging deswegen 1829 als Pro-

fessor an ein französisches Gymnasium in Lyon. 1848 nach Deutschland zurückgekehrt, lebte er seit 1851 in Weinheim, wo er eine fleißige schriftstellerische Thätigkeit für Schule und Turnplatz entfaltete.

In Württemberg war Oberstudienrat Dr. F. W. v. Klumpp (* den 30. April 1790 zu Kloster Reichenbach im Schwarzwalde, † den 13. Juli 1868 in Stuttgart) ein warmer Beförderer des Turnens, der seit 1821 auch die Stuttgarter Turngesellschaft leitete, den Bau einer großen Turnhalle anregte und der Sache bei Wiederbelebung des Turnens in den vierziger Jahren durch die klassische Schrift:

Das Turnen. Ein deutsch-nationales Entwickelungs-Moment. Stuttgart, 1842. (Mit einem Nachtrag: „Das Turnen als Bestandteil unserer nationalen Erziehung". Stuttgart, 1860, und als Ergänzung: „Die Erziehung des Volkes zur Wehrhaftigkeit". Stuttgart, 1866)

sehr wesentlichen Vorschub leistete. Schriftstellerisch wirkte Klumpp noch durch die Neuausgaben der GutsMuths'schen Schriften „Gymnastik für die Jugend. 3. Aufl. Mit 24 Zeichnungen. Stuttgart, 1847" und „Spiele zur Übung und Erholung des Körpers und des Geistes. 4. Aufl. 1845".

Württemberg und Mecklenburg waren übrigens die Länder, in welchen das Turnen ohne Unterbrechung auch während der Turnsperre fortbestanden hatte.

Abweichend von der Jahn'schen Richtung trat im Jahre 1830 zu Dresden J. A. L. Werner (* den 11. Februar 1794 in Bielau bei Zwickau, † den 17. Januar 1866 in Dessau) als Gymnast auf, richtete eine gymnastische Anstalt ein, lenkte die öffentliche Aufmerksamkeit mit großer Ostentation auf die vergessenen gymnastischen Übungen und das von ihm in Frankreich erlernte Fechten und brachte die Sache für Knaben und Mädchen, wenn auch in sehr äußerlicher Erfassung, als gymnastisches Schauspiel wieder in Gang. Von seinen Schriften, die sich ganz an GutsMuths anlehnen, sind hervorzuheben:

Das Ganze der Gymnastik. Meißen, 1834.
Gymnastik für die weibliche Jugend. Meißen, 1834.
Zwölf Lebensfragen. Dresden, 1836.

Amöna. Dresden, 1837.
Gymnastik für die Volksschulen. Dresden, 1840.
Militärgymnastik. Dresden, 1844.

Von Dresden aus wurde Prof. Werner 1839 als Direktor der herzogl. „gymnastischen Akademie“ nach Dessau berufen, wo er namentlich auch als Orthopäd mit Erfolg thätig war.

Von Wichtigkeit für die Wiederaufnahme des Turnens wurde die im Jahre 1836 erschienene, namentlich gegen die Überbürdung der Schüler der Gymnasien gerichtete Schrift des Dr. med. Lorinser in Oppeln in Schlesien: „Zum Schutze der Gesundheit in den Schulen“, welche den sogenannten „Lorinser'schen Schulstreit“ hervorrief und trotz der Menge ihrer Gegenschriften doch eine allgemeinere Beachtung der Turnübungen bei den öffentlichen Schulen zur Folge hatte. In Sachsen datiert die Einführung des Turnens bei den höheren Schulen vom Jahre 1837 mit als Folge jener Anregung, die besonders von dem Superintendenten Großmann aus Leipzig in der Ständekammer einen wohlwollenden Vertreter fand.. Sonst waren nur hie und da Turnanstalten in Flor; z. B. in Belzig unter dem Prediger Albert Baur seit 1836, in Frankfurt a. M. seit 1838 unter August Ravenstein, in Potsdam unter Schulrat von Türk, in Danzig unter dem Turnlehrer K. Euler, in Halle unter dem Turnlehrer der Franke'schen Stiftungen Dieter, der auch ein brauchbares Werkchen, „Merkbüchlein für Turner“, geschrieben, in Wien unter den Brüdern Albert und Rudolf von Stephany seit 1837, in Plauen i. V. unter dem Studenten Otto Leonhard Heubner, in Magdeburg schon seit 1830 unter Dr. med. Koch.

Erst als Preußens König Friedrich Wilhelm IV. unterm 6. Juni 1842 durch eine Kabinettsordre wohlgeordnete Leibesübungen als einen notwendigen und unentbehrlichen Bestandteil der Erziehung der männlichen Jugend anerkannte, fand das Turnen überall wieder Eingang und die Verbreitung desselben in den Schulen wie in den Vereinen Erwachsener ging durch ganz Deutschland rasch vorwärts.

H. F. Maßmann kam 1843 zur Oberleitung des Turnwesens in Preußen nach Berlin zurück und es wurde der Turnplatz in der Hasenheide wieder eröffnet. Im Jahre 1844 erschienen ausführliche Verfügungen der preußischen Regierung, welche zur Förderung und Einreihung des Turnunterrichtes in das Ganze des Unterrichtswesens die geeignetsten Bestimmungen enthielten. Als Vorläufer dieser neuen Entwickelung waren einige Broschüren erschienen, um den Gegenstand nach seiner theoretischen und praktischen Seite zu beleuchten, von denen hervorzuheben sind:

Gedanken über die Einordnung des Turnwesens in das Ganze der Volkserziehung von Adolf Spieß. Basel, 1842.

Das Turnen und die deutsche Volkserziehung. Frankfurt a. M., 1843.

Das Turnen und der Kriegsdienst von Dr. W. B. Mönnich. Stuttgart, 1843. Als Nachtrag dazu erschien: „Die deutschen Turnübungen, eine Vorschule für den Kriegsdienst". Stuttgart, 1861.

Das Turnen. Ein Beitrag zur Hygieine. Von Dr. Pleffner. Danzig, 1844.

Für die erzieherische und praktische Gestaltung des Turnens wurde von nun an die Wirksamkeit eines Mannes wichtig, welcher nächst GutsMuths und Jahn den neuesten Zeitabschnitt in der Geschichte und Entwickelung des deutschen Turnens begründete.

Seit dem ersten Erscheinen der Jahn'schen „Turnkunst" hatte für die technische Weiterentwickelung und Einordnung des Turnens in den öffentlichen Erziehungsplan im ganzen unter den mancherlei Verdächtigungen und Verfolgungen wenig geschehen können. Es mußte unter der Gunst einer besseren Zeit den immer noch zahlreichen Gegnern gezeigt werden, daß sich das Turnen „als naturgemäßes Bildungsmittel der Kräfte und Anlagen des Körpers innerhalb der durch seine Organisation und Gesundheitsverhältnisse gezogenen Grenzen" naturgemäß fortentwickele, daß es weder Akrobaten noch Ballettänzer bilde.

Namentlich für den Zweck der Erziehung von Staatswegen muß sich die Turnkunst auch ihre Aufgabe und Stellung zur Schule klar machen. Hier muß sie darauf bedacht sein, eine harmonische Bildung und Erziehung der nachwachsenden

Geschlechter zu Kraft und Gesundheit durch eine angemessene Reihenfolge wohlberechneter Leibesübungen herzustellen und sie so weit zu entwickeln, als es die sittliche Bestimmung und der Lebenszweck des zu erziehenden Menschen erfordert. Mit der Richtung auf Entwickelung und Stärkung der körperlichen Kräfte sind hier zugleich auch Sicherheit und Anstand, Gewandtheit und Schönheit beim Turnen anzustreben. Je mehr



Adolf Spieß.

beim Turnen auf die körperliche Beschaffenheit und auf die geistigen Anlagen Rücksicht genommen wird, um so mehr gewinnt es auch einen vernünftigen und edlen Charakter. Für diesen Zweck war eine weitere Durchbildung der Guts-Muths-Jahn'schen Turnkunst nötig, und diese neuere und zweckmäßigere Gestaltung wurde das Verdienst von

Adolf Spieß, * den 3. Februar 1810 zu Lauterbach am Vogelsberg in Hessen, † den 9. Mai 1858 als Ober-

studienassessor in Darmstadt. Spieß' Kindheit fällt in die Zeit der Befreiungskriege, und die Ereignisse aus jener frühen Zeit übten einen tiefen Eindruck auf sein empfängliches Gemüt, das durch sein ganzes Leben der Begeisterung für jede Großthat offen blieb. Im Hause des Vaters, der 1811 Pfarrer in Offenbach geworden war, genoß er eine gute Erziehung im frischen Verkehr mit den Zöglingen der Privaterziehungsanstalt des Vaters. Schon hier zeigte er eine entschiedene Geschicklichkeit beim Erfinden und Ordnen heitrer Spiele. Neben der Liebe zum Zeichnen und einem entschiedenen Talent für Musik war Spieß mit besonderen körperlichen Vorzügen ausgerüstet, die, durch eifrige Turnübungen frühzeitig ausgebildet, allen seinen Bewegungen jenes rhythmische Ebenmaß verliehen, das den Griechen der klassischen Periode als Ziel aller Gymnastik galt.

Auch nachdem Spieß 1828 die Universität Gießen bezogen hatte, um Theologie zu studieren, machte sich seine sittliche Natur in dem Streben geltend, durch Erwecken edler Gesinnung und durch Pflege turnerischer Übungen im Freundeskreise ein Gegengewicht zu gründen gegen das gedankenlose, wüste Treiben vieler Studenten. In solcher Weise wirkte er auch in Halle. Während seines Hauslehrerlebens bei dem Grafen Solms-Rödelsheim in Assenheim erhielt Spieß zufällig Kunde, daß die Stadt Burgdorf im Kanton Bern für ihre Schule einen Lehrer suche, der neben Geschichte und Gesang namentlich den seit 1824 eingeführten Turnunterricht übernehmen sollte. Solch eine Stelle war für Spieß ganz nach Wunsch, und schon 1833 konnte er dieses neue Amt antreten. Um diese Zeit herrschte in der Schweiz ein löblicher Eifer für die Hebung des gesamten Jugendunterrichtes, und besonders aus Deutschland waren bedeutende Lehrkräfte dahin gezogen worden. Spieß trat mit den besten Kräften in lebendigen Verkehr und bewährte seinen pädagogischen Beruf zunächst durch die geniale Art, womit er das Turnen zu einem ethischen Erziehungsmittel erhob und in das Ganze der Schule einführte. Die Vorteile solcher Unterrichtsweise

für die Schule wurden bald erkannt; man sah, daß die Pflege des jugendlichen Geistes und Leibes unter ihre einheitliche Gestaltung und Leitung kam. In Burgdorf gelang es Spieß, Schul- und Turnleben aufs innigste zu verbinden, und mitten im täglichen Wirken und Treiben bildeten sich hier seine Ideen über die Ordnung des Turnens zu einem klaren System aus. Hier hat er das Turnen als geordnetes Erziehungsmittel auch auf Mädchenschulen ausgedehnt und damit einen Gedanken verwirklicht, den längst unbefangene Erzieher und einsichtsvolle Eltern gehegt hatten.

Spieß knüpfte bei seinen Reformbestrebungen an die in der „deutschen Turnkunst" im allgemeinen übliche Betriebsweise der angewandten Turnübungen an; seine Arbeiten fußen auf denen von GutsMuths und Jahn, so daß sie unmittelbar aus der deutschen Turnschule hervorgegangen ist. Er freute sich noch in späteren Tagen, als Knabe in Schnepfenthal GutsMuths gesehen zu haben, dessen Bild er in lebendiger Erinnerung festhielt. Bei Jahn war Spieß zum ersten Male in Kölleda 1829; als junger Student lauschte er da seiner Rede, als der „Alte im Bart" aus seinem Turnerleben erzählte. Auch 1842, ehe er die oben erwähnten „Gedanken über die Einordnung des Turnwesens in das Ganze der Volkserziehung" niederschrieb, war Spieß bei Jahn in Freiburg, legte ihm seine Betrachtungsweise der Turnsache dar, und fand bei dem alten Turnmeister Ermunterung und Bestärkung für seine eigentümlichen Turngedanken.

Spieß fand zunächst, daß das seither übliche Jahn-Eiselen'sche System eine viel zu künstliche und zusammengesetzte Aufstellung von Übungen an ungewöhnlichen Hang- und Stützflächen enthielt, während die einfacheren und natürlicheren Leibesübungen fast ganz übersehen waren. Das führte ihn zur Bearbeitung des Werkes:

Das Turnen in den Freiübungen für beide Geschlechter. Basel, 1840.

womit er den Turnunterricht auf einen sicheren Grund stellen wollte, indem durch diese Übungen der Turner ohne Zuhülfenahme künstlicher Vorrichtungen zu kunstvoller Ausbildung

des Leibes gebracht werden soll. Die Übungen im Stehen, Gehen, Laufen, Hüpfen und Springen werden hier in sehr ausgedehnter Weise, in reicher Ausführung und kunstvoller Zusammenstellung zu dem Zwecke behandelt; um damit eine allseitige und harmonische Turnbildung herzustellen, durch welche der Geist zur vollen Herrschaft über den Leib gelangt.

Durch die „Freiübungen“ soll der Turner Schule und Vorbildung erhalten für jede andere Leibesübung, die beim Turnen in Betracht kommt. Von einer systematischen Einteilung des Körpers und von gewissen Grundstellungen und Grundbewegungen ausgehend, schuf Spieß auf diese Weise ein eben so einfaches wie sinnvolles System einer natürlichen Gymnastik. Mit Rücksicht auf den menschlichen Organismus fand Spieß die natürliche Folge und Ordnung der Turnübungen auch an den Geräten, deren vollständige Umarbeitung er darlegte in den Werken:

Das Turnen in den Hangübungen für beide Geschlechter. Basel, 1842.
Das Turnen in den Stemmübungen. Basel, 1843.

Im engen Zusammenhange mit den Freiübungen stand eine von Spieß gleichfalls erst neu geschaffene Turnart, welche er im 4. Teile seiner „Lehre der Turnkunst“ niederlegte unter dem Titel:

Das Turnen in den Gemeinübungen in einer Lehre von den Ordnungsverhältnissen bei den Gliederungen einer Mehrzahl für beide Geschlechter. Basel, 1846.

Diese Gemein(Ordnungs-)übungen ergaben sich als notwendig für eine gleichzeitige Beschäftigung größerer Turnscharen in den Freiübungen. Für Jung und Alt ist diese Turnart ein treffliches Bildungsmittel zur Ordnung und Übung in gemessenem Thun und Lassen, sowie in der gleichzeitigen Darstellung einfacher und zusammengesetzter Leibesthätigkeiten. Die geordnete Aufstellung und Bethätigung der Turner in Reih und Glied und die taktgemäße Ausführung aneinandergereihter Übungen geben eine treffliche Turnschule für die Entwickelung einer kunstgeübten Kraft und Gewandtheit. Die rhythmische Gestaltung der Übungen führte zu der Verbindung mit dem Gesange, es entstand der

turnerische Reigen. Durch Aufstellung und geschickte didaktische Behandlung dieser Turnübungen sicherte sich Spieß sein Verdienst sowohl um die Weiterbildung der Jahn'schen Turnkunst, als auch um die Entwickelung der Taktik, der Kriegs- oder Scharkunde.

Wenn Spieß in der vierbändigen „Turnlehre" den gesamten Turnunterrichtsstoff vom technisch-wissenschaftlichen Standpunkte aus dargelegt hatte, so kam er der Praxis dadurch zu Hülfe, daß er seine Methode und die unterrichtliche Verwendung der Turnübungen weiter entwickelte in den Werken:

Turnbuch für Schulen als Anleitung für den Turnunterricht durch die Lehrer der Schulen.

I. Teil. Die Übungen für die Altersstufe vom 6.—10. Jahre bei Knaben und Mädchen. Basel, 1847.

II. Teil. Die Übungen für die Altersstufe vom 11.—16. Jahre. Basel, 1851.

Der 1. Teil dieses grundlegenden Werkes ist 1880 von J. C. Lion in 2., vermehrter und verbesserter Auflage herausgegeben worden, und „wer einmal Turnunterricht im Sinne von A. Spieß geben will, muß immer wieder zu dessen Turnbuch für Schulen und vorab zu seinem ersten Teile zurück!"

Durch die in diesen Werken enthaltene systematische und methodische Um- und Neugestaltung des Turnunterrichtsstoffes wurde es erst möglich, die Turnübungen den verschiedenen Altersstufen je nach ihren körperlichen und geistigen Kräften anzupassen und in die Leibesbildung überhaupt mehr Plan und Ordnung zu bringen. Bei dieser planmäßigen Aus- und Durchbildung der Kräfte und Anlagen des Körpers im strengeren unterrichtlichen Sinne schließt die neuere Turnschule das nicht aus, worauf die ältere so viel Gewicht legte: die Berücksichtigung und Bildung des einzelnen Schülers und die Schöpfung und Erhaltung eines frischen und fröhlichen Jugendlebens namentlich durch die Erweckung und Belebung des Turnspieles. So ist das Spieß'sche Turnsystem als die neueste Entwickelung des deutschen Turnens zu betrachten. — Insbesondere für das Schulturnen enthält es

nicht bloß die richtigen pädagogischen Grundsätze, sondern auch die richtige Einteilung und Verteilung des Lehrstoffes und die richtige Methode. Hier erscheint die Leibesübung an ihrer rechten Stelle, nicht mehr bloß als Erholung, als Abwechselung, als Entwickelung von physischer Kraft und Gewandtheit; hier ist die Leibesübung und Leibeszucht zugleich auch Geistesübung und Geisteszucht, sie ist die andere Seite im unteilbaren Ganzen der Erziehung. Es erneuert dieses System in tieferem Sinne jenen Gedanken der alten Griechen von der urbildlichen Einheit zwischen dem Wesen und der Erscheinung, zwischen dem ethischen und ästhetischen Menschen. Diese hohe Auffassung des Turnunterrichts und seine Einordnung in den Organismus der Schule forderte nun eine allgemeine und verbindliche Teilnahme der Schüler und Schülerinnen: das Turnen wurde obligatorischer Unterrichtsgegenstand der deutschen Schule; als solcher mußte sich nun der Turnunterricht auch in die äußeren Verhältnisse der Schule schicken: die Schulklasse wurde zugleich die Turnklasse, der Schullehrer wurde Turnlehrer, die Turnstunden fanden Aufnahme in der gewöhnlichen Schulzeit. Dahingegen hatte die Schule nun auch für alle die Einrichtungen zu sorgen, die durch die Aufnahme des Turnunterrichts nötig wurden: Turnhalle und Turn- und Spielplatz, und der Staat übernahm die Aufgabe, den Lehrer auch zur Erteilung des Turnunterrichts zu befähigen.

Beziehen sich die Reformen des Turnens durch Spieß zunächst auf die Schule und das Schulturnen, so ist es doch unzweifelhaft, daß auch die Turnvereine und das Turnen der Jünglinge und Männer daraus manche Lehre nehmen können und in der That auch zu ihrem Vorteile genommen haben. In den Turnvereinen tritt das erzieherische Moment, wie es die Schule zu vertreten hat, etwas zurück, während harmonische Körperbildung und Gesundheitsturnen, wie bei den mehr ausgebildeten Turnern das „romantische“ Moment des Kunstturnens zur Hauptsache werden. Aber auch hier kommt es ebenso wie beim Schulturnen darauf an, daß eine

bloße Erfahrungslehre, ein mechanisches Vor- und Nachturnen hergebrachter, oft sinn- und geschmackloser Übungsformen, sowie eine prinziplose Auswahl des Stoffes bei der Leitung der Übungen verdrängt und dafür in freier und geistvoller Komposition der Stoff in allseitiger und dadurch belebender Abwechselung den erwachsenen Turnern geboten werde. Auch für diesen Zweck muß auf die Spieß'schen Reformen hingewiesen werden, mit deren Hülfe das Vereinsturnen freier, frischer und geistvoller werden kann. Vor allen wird dazu der tüchtige Lehrer berufen sein, die turnerische und unterrichtliche Führung der Vereine zu übernehmen. Die wünschenswerte Wechselwirkung und Ergänzung zwischen Schul- und Vereinsturnplatz kann am besten die Person des Lehrers vermitteln; seine Erfahrungen in der Schule, namentlich in methodischer Beziehung, kommen ebenso dem Vereinsturnen zu gute, wie der Lehrer mancherlei Anregung und Fortbildung, besonders in turntechnischer Hinsicht, dem Vereinsturnen zu verdanken haben wird.

Spieß' Bestrebungen und Leistungen erregten bald die Aufmerksamkeit der Schulbehörden, so daß er 1844 nach Basel berufen wurde, wo er in ausgedehnterer Weise das Turnen an den Knaben- und Mädchenschulen leitete und dort, wie später in Darmstadt, die Blüte eines Turnwesens begründete, das heute noch die Wirksamkeit seiner Meisterhand erkennen läßt. Im J. 1848 wurde er in seine Heimat berufen, wo er als Oberstudienassessor die Leitung des Schulturnens im Großherzogtum Hessen übernahm und in Darmstadt eine Musteranstalt für das Schulturnen ins Leben rief, von deren Leitung er infolge eines, vielleicht durch übermäßige Anstrengung schon in der Jugend erzeugten und dann durch eine bei einem Duell als Sekundant erhaltene Verwundung, sowie durch eifrige Berufsarbeit in staubiger Turnhalle beförderten Brustleidens leider viel zu früh zurücktreten mußte, um bald darauf im kaum vollendeten 48. Lebensjahre sein für alle Zeiten gesegnetes Leben und Wirken zu beschließen.

Die deutschen Turnlehrer ehrten 1872 ihren Meister durch Errichtung eines Grabdenkmals auf dem Darmstädter Friedhofe mit der Inschrift: „Dem Begründer des deutschen Schulturnens“.

Ausführliches über Spieß und sein Wirken findet man in der Schrift:

Kleine Schriften über Turnen von Adolf Spieß. Nebst Beiträgen zu seiner Lebensgeschichte. Gesammelt und herausgegeben von J. C. Lion. Hof, 1872 und 1877.

So leicht faßlich und anregend A. Spieß in seinem Wirken als Lehrer war, so schwierig ist, namentlich dem Anfänger im Turnlehrfache, das Suchen und Finden des rechten Weges, den er als Schriftsteller uns zeigte. Neben M. Kloss, J. C. Lion, O. Schettler, A. Maul, F. Marx, J. Niggeler, W. Jenny u. a., die durch ihre Schriften jenes Suchen und Verstehen erleichterten, ist besonders der Turnlehrer und Philologe Dr. Karl Wassmannsdorff in Heidelberg (* am 24. April 1821 in Berlin) zu nennen, der als gründlicher Kenner der GutsMuths'schen und Jahn'schen Schule in den Jahren 1845—1847 gemeinschaftlich mit Spieß in Basel wirkte. Die Weiterbildung des Jahn'schen Turnens durch Spieß legte Wassmannsdorff in dem Werke dar:

Zur Würdigung der Spieß'schen Turnlehre. Basel, 1845.

Hierzu seien ferner noch folgende Schriften von ihm genannt:

Über die Annahme der Turnlehre und Turnsprache der Spieß'schen Turnschule in das Schulturnen des preußischen Staates. Heidelberg, 1866.

Ordnungsübungen des deutschen Schulturnens. Mit einem Anhange: Die griechisch-makedonische Elementartaktik und das Pilumwerfen auf den deutschen Schulturnplätzen. Frankfurt a. M., 1868.

Reigen und Liederreigen für das Schulturnen aus dem Nachlasse von A. Spieß. Frankfurt a. M. 1869 und 1885.

Als Turngeschichtsforscher klärte Wassmannsdorff manche Irrtümer auf und bereicherte die Turngeschichte namentlich durch

Sechs Fechtschulen der Marxbrüder und Federfechter. Heidelberg, 1870.

Turnerisch-Vaterländisches aus der Kriegs- und Siegeszeit unserer Väter. Heidelberg, 1870.

Die Turnübungen in den Philanthropinen zu Dessau, Marschlins, Heidesheim und Schnepfenthal. Heidelberg, 1870.

Das geschichtlich Richtige über das Verhältnis Jahns zu GutsMuths und Rousseaus zu dem deutschen Turnen. Sonderabdruck aus den „Neuen Jahrbüchern". Dresden, 1871.

Über die Erfindung und den Erstgebrauch der Turngeräte. „Deutsche Turnzeitung" 1875, S. 274 ff.

Nicht mit Unrecht haben ihm die deutschen Turner, für welche er heute noch als Vertreter des 10. Deutschen Turnkreises (Baden rc.) und Mitglied des technischen Unterausschusses der deutschen Turnerschaft eine rüstige Thätigkeit entfaltet, den Ehrennamen „Deutscher Turnsprachwart" gegeben, denn unablässig ist er bemüht gewesen, die Reinheit und Richtigkeit der Kunstsprache des Turnens zu erhalten oder herzustellen. Er schrieb darüber:

Vorschläge zur Einheit in der Kunstsprache des Deutschen Turnens. Berlin, 1861.

Anleitung für die Vereinsturnwarte zur Einführung einer einheitlichen Befehlsweise in Bezug auf Ordnungs-, Frei-, Hantel- und Eisenstabübungen. In Gemeinschaft mit Adolf Vormann, Ludwig Maybusch und Heinrich Meyer herausgegeben. Hagen in Westfalen, 1880.

In dem wenig wichtigen sogenannten „Hantelstreit" ist Waßmannsdorff als der streitbarste Gegner für das männliche Geschlecht des Wortes Hantel (d. i. Henkel, Handhabe; bei den Griechen ὁ ἁλτήρ, d. i. Springgewicht, Springhülfe) eingetreten, während Kloss das weibliche Geschlecht und Fedde in Breslau den doppelgeschlechtlichen Gebrauch desselben fordert. Wir nennen hierzu folgende Schriften von Waßmannsdorff:

Zum Hantelfrieden. Heidelberg, 1882.

Die Sprache und die Turngerätbezeichnung „Hantel". Heidelberg, 1883.

Ernst Eiselens Hantelübungen für Turner und Zimmerturner. 3. Aufl. Berlin, 1883.

Seit dem Jahre 1837 war das Turnen in Deutschland immer allgemeiner geworden, sowohl in den Schulen, wie in den Turnvereinen Erwachsener. In Sachsen z. B. bestanden 1848 über 150 öffentliche Schul- und Vereinsturnanstalten. Der Dresdner und der Leipziger Turnverein waren der ferneren Entwickelung und Weiterverbreitung des

Turnens besonders förderlich. Eine eigene Zeitschrift: „Der Turner, red. von E. Steglich. Dresden, 1846—1852" bildete den Mittelpunkt dieser Bestrebungen. Für Süddeutschland war die „Turn-Zeitung von Th. Georgii, Eßlingen 1854—1856" wichtig. Beide Blätter gingen später in der „Deutschen Turnzeitung, Blätter für die Angelegenheiten des gesamten Turnwesens. Leipzig, Keil", auf, die unter den Redaktionen von Max Rose 1856—1859, Dr. med. F. Götz (und Dr. G. Hirth) bis 1867, Dr. J. C. Lion bis 1875 und Eduard Strauch in Leipzig bis auf die gegenwärtige Zeit das Hauptorgan der deutschen Turnvereine geblieben ist.

Die Ereignisse der Jahre 1848 und 1849 wirkten hemmend auf den Fortschritt des Turnens, da viele Turnvereine aufgelöst wurden; doch war diese Zeit gleichwohl durch einige wichtige Ereignisse bezeichnet, die ihre Bedeutung für eine festere Einbürgerung und weitere Verbreitung des Turnens und seine staatliche Leitung und Anerkennung hatten, durch

### die Gründung der Turnlehrerbildungsanstalten.

In Berlin wurde 1851 am 1. Oktober die „königliche Zentral-Turnanstalt" mit der Bestimmung eröffnet, Turnlehrer für das Heer und die Schulen Preußens auszubilden. Vorsteher und Leiter dieser Anstalt wurde unter Beseitigung des Prof. Maßmann, des seitherigen Oberleiters des Turnwesens, der Hauptmann Hugo Rothstein (* den 28. August 1810, † in seiner Geburtsstadt Erfurt den 23. März 1865). Bemerkenswert war es, daß die preußische Regierung mit diesem Akte zugleich zu erkennen gab, daß der seither verfolgte Weg nach ihrer irregeleiteten Ansicht nicht zum Ziele führe, so daß man nun nach anderen Grundsätzen verfuhr und eine andere Methode verfolgte, als die von Jahns Zeiten her. Der Unterrichtsdirigent der preußischen Zentralturnanstalt war nämlich ein entschiedener Anhänger

der schwedischen Turnschule, die sich an die Bestrebungen Lings knüpft, und deren wir weiter unten gedenken werden. Man hegte große Erwartungen von dieser Richtung; doch sind die praktischen Erfolge dieses neuen Systems wenig zu Tage getreten. Ausführlich ist das nachgewiesen in der Denkschrift des Berliner Turnrates:

Die deutsche Turnkunst und die Ling-Rothstein'sche Gymnastik. Berlin, 1861. Gärtners Verlag.

Die sächsische Regierung eröffnete noch vor der Begründung der preußischen Zentralturnanstalt am 23. Oktober 1850 in Dresden eine Lehranstalt zur Ausbildung von Turnlehrern, zu deren Leiter der Verfasser dieses Buches berufen wurde, nachdem der schon 1848 für diese Stelle in Aussicht genommene Dresdner Turnlehrer Lehmann seiner Beteiligung am Maiaufstande wegen nach Amerika geflohen war, wo er in Baltimore eine neue Heimat gefunden.

Moritz Kloss (* den 18. März 1818 zu Crumpa im preußischen Thüringen, † den 1. September 1881 in Dresden) wurde schon als Gymnasiast zu Merseburg in Privatkreisen auf die alte Jahn'sche Weise eingeturnt. Studenten kamen aus Halle herüber und turnten vor, namentlich am Barren und Reck, allerdings oft in barbarischer Weise, wobei es selten ohne blaue Flecke abging. Doch trieb man auch dieses Turnen gern, es war ein freiwilliges. Während seiner Vorbereitung auf das Lehramt unter Harnischs Leitung 1834—1837 in Weißenfels ließ Kloss das Turnen nicht liegen, und als er später noch die Universität Berlin besuchte, benutzte er 1841 die Gelegenheit, sich bei E. Eiselen als Turnlehrer förmlich auszubilden. Es sollte das mit Vorliebe von ihm betriebene Turnen nicht ohne Einfluß auf seinen ganzen Lebensberuf bleiben; denn als er eine Anstellung als Lehrer am Stiftsgymnasium in Zeitz erhalten hatte, wurde ihm bei der Wiedereinführung des Turnens in Preußen im Jahre 1844 auch die Leitung des Turnunterrichts an dieser Anstalt übertragen. Er richtete selbst einen Turnplatz im Walde vor der Stadt ein und leitete den Unterricht ganz nach Jahn-Eiselen'schen

Grundsätzen. Mit Jahn stand er in persönlichem und brieflichem Verkehr. Neben der praktischen Beschäftigung mit dem Turnen war Kloss auch litterarisch für dasselbe thätig, namentlich in pädagogischen Zeitschriften, wodurch er Veranlassung bekam, für die Lehrer der Schulen eine Schrift: „Pädagogische Turnlehre. Zeitz, 1846“ herauszugeben. Im Jahre 1850 vom K. sächsischen Unterrichtsministerium nach



**Moritz Kloss.**

Dresden berufen, organisierte er zunächst die neuerrichtete Turnlehrer-Bildungsanstalt (s. „Bericht über die Königliche Turnlehrer-Bildungsanstalt zu Dresden. Dresden, Blochmann, 1858“, „Zweiter Bericht. Ebend. 1864“, „Dritter Bericht. Ebend. 1871“, „Vierter Bericht. Ebend. 1875“), wie auch die zum Ressort des Unterrichtsministeriums gehörigen Turnanstalten bei den Gymnasien, Seminarien und Real-

schulen des Landes, deren öftere Revision ihm übertragen wurde. Die Dresdner Turnlehrer-Bildungsanstalt wurde seit ihrem Bestehen von über 1000 Lehrern und Lehrerinnen besucht, und da auch die Regierungen von Württemberg, Hannover, Weimar, Gotha, Nassau, Kurhessen, Schwarzburg, Braunschweig u. a. Lehrer daselbst ausbilden ließen, so gewann die Anstalt eine Bedeutung für die deutsche Turnlehrerbildung und die Gestaltung des Schulturnens weit über Sachsens Grenzen hinaus. Nachdem Kloss mit A. Spieß und dessen Turnweise besonders bei einem längeren Besuche in Darmstadt im Juli 1852 näher bekannt geworden, schloß er sich dieser Richtung an und bemühte sich, die Grundsätze der Spieß'schen Schule in seinem Wirkungskreise durchzuführen, ohne jedoch dabei das Gute auszuschließen, das ihm von anderer Seite auf dem Gebiete des Turnwesens geboten wurde. Für eine natur- und vernunftgemäße Gestaltung und Weiterbildung des Turnens als öffentliche Erziehungsangelegenheit, wie überhaupt für das Turnen in allen seinen Beziehungen, wurde Kloss in hervorragender Weise noch dadurch thätig, daß er mit Schulmännern, Turnlehrern und Ärzten, wie Dr. med. Friedrich in Dresden, Dr. med. Schreber in Leipzig, Oberstudienassessor A. Spieß in Darmstadt und Turnlehrer K. Wassmannsdorff seit dem Jahre 1855, zu denen 1860 noch Turnlehrer Kawerau in Berlin und Dr. med. Schildbach in Leipzig, 1862 Direktor Dr. J. C. Lion in Leipzig, 1865 Turnanstaltsvorsteher Kluge in Berlin u. a. traten, die älteste jetzt noch bestehende Turnzeitschrift:

Neue Jahrbücher für die Turnkunst. Freie Hefte für Erziehung und Gesundheitspflege. (Jährlich 6 Hefte.) Organ der deutschen Turnlehrerschaft. Dresden, Schönfeld.

herausgab. Vom 26. Jahrgange an erschienen diese „Jahrbücher“ unter dem Titel

Jahrbücher der Deutschen Turnkunst,

und 1882 übernahmen W. Bier in Dresden (mit Dr. J. Hermann in Berlin, F. Markhart in Wien, A. Maul in

Karlsruhe, G. H. Weber in München, Dr. F. Fedde in Breslau, Dr. Brendicke in Berlin, Dr. A. Waßmannsdorff in Heidelberg, F. Marx in Darmstadt, A. Zenz in Wien u. a.) und E. Strauch in Leipzig die Redaktion und den Verlag, und ließen die Hefte von nun an mit bedeutender Erweiterung des Umfanges allmonatlich erscheinen.

Außerdem erschienen folgende Schriften von Kloss:

Die weibliche Turnkunst. Ein Bildungsmittel zur Förderung der Gesundheit, Kraft und Anmut des weiblichen Geschlechtes. Mit 165 Abbildungen, 12 ein- und zweistimmigen Liedern und 4 Musikbeilagen zur Begleitung der Turnreigen und Spiele. Dritte Auflage. Leipzig, J. J. Weber 1874.

Weibliche Hausgymnastik. Eine leicht verständliche, in Haus und Zimmer ausführbare Selbstanweisung zu gesundheitsgemäßer und heilkräftiger Körperübung. Als Beitrag zur Gesundheitslehre für das weibliche Geschlecht aller Altersstufen bearbeitet. Mit 42 Abbildungen. Dritte, verbesserte Auflage. Leipzig, J. J. Weber 1873.

Hantel-Büchlein für Zimmerturner. Ein Beitrag zur praktischen Gesundheitspflege. Mit 26 Abbildungen. Achte Aufl. Leipzig, J. J. Weber 1886.

Die Turnschule des Soldaten. Systematische Anleitung zur körperlichen Ausbildung des Wehrmannes, insbesondere für den Feld- und Kriegsdienst. Mit 82 Abbildungen. Leipzig, J. J. Weber 1860.

Das Turnen im Spiel oder lustige Bewegungsspiele für muntere Knaben. Mit 16 Figurentafeln. Dresden, G. Schönfeld 1861.

Das Turnen in den Spielen der Mädchen. Eine Auswahl nützlicher und passender Jugend- und Bewegungsspiele. Dresden, G. Schönfeld 1861.

Anleitung zur Erteilung des Turnunterrichts für Elementarvolksschulen. Dresden, G. Schönfeld. 2. Aufl. 1873.

Merkbüchlein für Schul-Turnanstalten. Leipzig, J. J. Weber 1864.

Kloss kam zu einer Zeit nach Sachsen, in der man wohl den Wert und die Notwendigkeit des Turnens für eine harmonische Bildung der Jugend anerkannte, dabei aber immer noch die Befürchtungen nicht unterdrücken konnte, die dem Turnen in der „Turnsperre“ schon einmal verderblich geworden waren, und die in dem Auftreten vieler Vereine in den erregten Jahren 1848 und 1849 neue Nahrung erhielten. Die Vorsicht und Umsicht aber, mit welcher Kloss das Schulturnen aus kleinen Anfängen entwickelte und es vor Abwegen und Ausschreitungen behütete und dadurch aufsteigende Bedenken und Verdächtigungen entkräftete, das

innige Verständnis und herzliche Wohlwollen für das Gedeihen der Jugend, das ihn als Lehrer beseelte, das besondere Geschick, mit welchem er bei seinem Unterrichte der Ausbildung der Methode förderlich war, das eifrige Bestreben, in engem Verkehre mit den Fachgenossen sich selbst und seine Kollegen weiter zu bilden, seine einnehmende Persönlichkeit, sein offener und ehrlicher Charakter: das alles waren Vorzüge, die ihn geeignet machten, dem Turnen die Stätte begründen zu helfen, die es gegenwärtig in Sachsen einnimmt. Dabei stand der „Vater des sächsischen Schulturnens" mit den hervorragendsten Vertretern des Schulturnens in ganz Deutschland und über seine Grenzen hinaus in der engsten persönlichen und schriftlichen Verbindung, und den deutschen Turnlehrerversammlungen, deren er keine versäumte, brachte er stets ein anregendes und zeitgemäßes Thema auf die Tagesordnung. Er starb inmitten eines vollen rüstigen Schaffens infolge eines Schlaganfalles am 1. September 1881.

Zu seinem Nachfolger erwählte das Königlich sächsische Ministerium des Kultus und öffentlichen Unterrichts den bisherigen Oberturnlehrer an dem Königlichen Gymnasium zu Dresden-Neustadt Woldemar Bier (geb. 1840 in Schandau), der vorher schon als Assistent an der Anstalt gewirkt und später in Zwickau und Salzburg für das Schul- und Vereinsturnen in umfangreicher Weise thätig gewesen war.

In der für ihre Zwecke vorzüglich ausgestatteten Turnlehrer-Bildungsanstalt zu Dresden werden alljährlich zwei Kurse abgehalten: der erste für Turnlehrerinnen in der Zeit von Neujahr bis Ostern, und der andere für Turnlehrer von Pfingsten bis Michaelis.

Für die Entwickelung des Turnwesens in Württemberg und die Begründung der Königl. Turnlehrer-Bildungsanstalt in Stuttgart ist der schon genannte Oberstudienrat Friedrich Wilhelm von Klumpp von entscheidendem Einflusse gewesen. Schon 1821 nahm er sich des verwaisten Turnplatzes in Stuttgart an, dem er seine Thätig-

keit fortan ununterbrochen widmete. In der (S. 35) erwähnten Schrift „Das Turnen. Ein deutschnationales Entwickelungsmoment“ fordert er auch das Mädchenturnen, das wenige Jahre später im Nachbarlande Hessen zu hoher Blüte gelangen sollte.

Als tüchtiger Förderer des Turnens ist ferner Professor August Elsenhans (1827—1883) zu nennen, der seit 1856 im Jahn-Spieß'schen Geiste in Stuttgart wirkte und den der Tod inmitten seiner Genossen und Schüler in rüstigster Thätigkeit auf dem Turnplatze ereilte.

Während die auf den Jugendunterricht angewiesenen Turnanstalten in Württemberg wie überall in Deutschland sich vorwiegend mit dem Jahn-Spieß'schen Turnen beschäftigten, wurde seit Anfang der sechziger Jahre in Württemberg durch den Vorstand der K. Turnlehrer-Bildungsanstalt in Stuttgart, Professor Dr. Otto Heinrich Jäger (geb. 1828), welcher sich vielfach mit dem Turnen theoretisch und praktisch beschäftigt hatte und zuletzt in Zürich als Professor der Philosophie und Pädagogik angestellt gewesen war, eine abweichende Richtung eingeschlagen. Nach seiner 1862 erfolgten Anstellung als Hauptlehrer und Dirigent der am 10. Juni desselben Jahres begründeten Königlich württembergischen Turnlehrer-Bildungsanstalt begann er sofort seine eigentümlichen Ideen in betreff einer Reform des Turnunterrichtes zu verwirklichen, indem er ein von dem seitherigen Brauche abweichendes Turnhaus einrichten ließ und darin den Turnbetrieb anders gestaltete. Zunächst legte er sein System dar in dem Werke

> Turnschule für die deutsche Jugend, als Anweisung für die Turnlehrer in Württemberg bearbeitet von Dr. O. H. Jäger. Mit 2 Tafeln Abbildungen. Leipzig, E. Keil 1864.

das erst in einem zweiten Teile mit veranschaulichenden Bildern seinen Abschluß erhalten sollte und das für diejenigen Turnlehrer, die nicht einen praktischen Turnkursus beim Verfasser selbst durchmachten oder seinen eigenen Erklärungen beiwohnen konnten, schwer verständlich ist.

Die erste Forderung seines Systems findet Professor Jäger darin, daß alle Maßnahmen des Turnunterrichtes nur auf jenes allgemeine „männerwürdige“ Ziel bezogen werden, welches für den Knaben und Jüngling in der Erziehung zur Anstrengung und Mannhaftigkeit gestellt worden ist. Für die praktische Durchführung dieses Gedankens stellt er die zweite Forderung, wonach alle Turnübungen mit Unterordnung des allgemeinen und formellen Zweckes für harmonische Ausbildung von Leib und Seele, vorwiegend nach ihrer Bedeutung für wirkliche Anwendung im Dienste des Lebens gewürdigt werden sollen.

Da die edelste und höchste Anwendung der Leibesübungen in der Wehrtüchtigkeit und Waffenführung für den Zweck des kriegerischen Kampfes erfolgt, so bezieht das Jäger'sche System von vornherein seine Übungen fast ausschließlich auf die Erziehung zur Wehrhaftigkeit. Demgemäß und als begeisterter Historiograph der altgriechischen Gymnastik hat Jäger mit Vorliebe die fünf Übungen im Laufen, Springen, Ringen, Werfen und Klettern als „Hauptübungen“ behandelt, weil diese neben ihren formellen Bildungsmomenten zugleich von praktischer Wichtigkeit sind. Da in den Gerätübungen am Reck und Barren jene unmittelbare Beziehung auf die Waffenführung nicht in die Augen springt, so sind sie auch von Jäger zunächst in den Hintergrund gestellt worden.

Seiner Aufgabe entsprechend, läßt nun Jäger jenen angewandten Übungen die „Vorübungen“ vorausgehen, worunter er Ordnungs- und „Gelenkübungen“ (veralteter Ausdruck) begreift, wie sie die deutsche Turnkunst, namentlich infolge der Spieß'schen Reformen in ausgedehnter und vervollkommneter Weise ihres allgemein bildenden Charakters halber für turnerische Ausbildung ganzer Schulklassen gern aufgenommen hatte. — Allein diese Spieß'schen „Frei- und Ordnungsübungen“, welche im turnerischen „Reigen“ ihren Gipfelpunkt fanden, womit in Nachahmung der altgriechischen Chortänze kunstvolle Schreitungen, Auf-

stellungen, Reihungen, Schwenkungen und Bewegungen im strengen Takte und eigentümlichen Rhythmus, auch wohl unter Gesang- und Musikbegleitung, zur Ausführung kommen, wurden nach Jägers Prinzip als Spielerei verworfen, welche dem derberen Sinne der Knaben und Jünglinge nicht zusagen und höchstens für Mädchen geeignet sein könnten. Jene Vielgestaltigkeit, Schönheit und kunstgemäße Verbindung der Spieß'schen Freiübungen mit ihren anregenden, belebenden und erheiternden Momenten, womit sie ihre Verwandtschaft mit dem Exerzieren keineswegs verlieren, wurden dem Jäger'schen Grundgedanken gleichfalls geopfert, denn auch mit diesen Vorübungen soll die Erziehung zur Wehrhaftigkeit nur mit militärischen, also geradlinigen und rechtwinkligen Bewegungen gefördert werden, wie sie, nur auf die Soldatenschule gemünzt, unter präzisem Befehl mit Ruck und Zuck zur Ausführung gelangen.

Um die Beziehung auch dieser Freiübungen auf den Wehrzweck hervortreten zu lassen, knüpfte Jäger deren Ausführung an eine stete künstliche Belastung der Arme, mit welcher auch Laufen und Springen geübt wurden. Bloße Arm- und Beinbewegungen erschienen ihm gegenstandslos und abstrakt, und wie Jahn die Turnkunst als bloße Rührkunst im Pestalozzi'schen Sinne verwarf und von leeren Lufthieben nichts wissen wollte, so giebt Jäger seinen Turnschülern teils die bekannten gußeisernen Hantel, teils, und mit Vorliebe, einen 85—90 cm langen und je nach der Altersstufe 1½—3½ kg schweren Eisenstab in die Hand. Damit soll eine Steigerung der Kraftanstrengung zuwegegebracht werden; jene Geräte selber sollen zu einer festen und schönen Körperhaltung nötigen. Dem flintenlaufähnlichen Eisenstabe legt Jäger noch eine ideelle Bedeutung bei. Der Turner soll sich damit eine Vorstellung von der Waffe selber machen lernen, die er mit Schwung und Stoß bei allerlei Stellungen, Wendungen und Ausfällen leicht führen lernt, um zuletzt davon auch Gebrauch beim Wurfe nach der Stahlscheibe zu machen. Von diesen ernsten nach eigener Erfindung an

16 Zeiten geknüpften Stabübungen setzt Jäger voraus, daß sie den Knaben ganz anders anmuten, als die Spieß'schen Freiübungen. Auch sollen die Eisenstabübungen für das jüngere Alter einen vollständigen Ersatz für die Reck- und Barrenübungen geben, die einem reiferen Alter vorbehalten bleiben.

Diese Eisenstabübungen, welche an den gleichmäßigen Wechsel von Links- und Rechtsschultern gebunden sind, vermitteln in der That eine wünschenswerte Gleichseitigkeit der Körperübung, während die damit zusammenhängenden Fechtstellungen eine reiche Gelegenheit zu einer durchgreifenden und energischen Ausbildung der Beine bieten. Wegen dieser körperbildenden Eigenschaften sind die Jäger'schen Eisenstabübungen auch überall mit Beifall aufgenommen worden und fanden in vielen Turnanstalten um so lieber Eingang, als sie sich ganz nach Spieß'scher Weise verwerten lassen, wie das beispielsweise die beiden Schriften zeigen:

Die Übungen mit dem Eisenstabe in Wort und Bild. Von A. M. Böttcher. Görlitz, 1870.

Anleitung zum Turnen mit dem Eisenstab. Von J. Niggeler. Zürich, 1875.

Offenbar ist damit eine willkommene Bereicherung des turnerischen Übungsstoffes geboten. Die Einwände gegen das Jäger'sche Turnen bezogen sich namentlich auf die Zurücksetzung der innerhalb der deutschen Turnschule gepflegten Gerätübungen, auf die Unbrauchbarkeit für das Mädchenturnen, auf den durch die militärische Form gegebenen Mangel einer Fortentwickelung der Übungen, auf die ungebräuchliche Turnsprache u. dergl. m. Alledem scheint nun Jäger begegnen zu wollen mit der Schrift:

Neue Turnschule. Mit 44 Holzschnitten. Stuttgart, Bonz & Comp. 1876.

Diese „Neue Turnschule" Jägers ist keine neue Auflage seines ersten Werkes, sondern ein völlig neues Werk, das zwar auch die Hauptübungen: Stehen, Gehen, Laufen, Springen, Werfen und Ringen behandelt, aber noch ein neues Kapitel: „Das Klettern" (d. h. das Gerätturnen, von ihm als „Pferdsprung", „freier Faustwurf" und

„Kletterschluß" bezeichnet) beifügt, womit der Verfasser den turnerischen Übungen im Stehen, Gehen, Laufen, Springen auf ebener Erde gegenüber auch dem Gerätturnen seinen Platz einräumt. Für die Freunde der Jäger'schen Eisenstabübungen hat die „Neue Turnschule" einen bedeutenden Vorzug durch die beigegebenen Abbildungen erhalten. Allein die „Neue Turnschule" bietet leider ein solches Übermaß von Überschwänglichkeiten und Überspanntheiten in Worten und Gedanken, daß sie kaum zu verstehen ist. Es genüge die Anführung eines Satzes von S. 7 aus dem Vorwort: „Ja außer Schule und Heer genügte mir schon inner der täglichen Muße die Ersezung des Müßiggangs, der bekanntlich aller Laster Anfang, durch einige Kameradschaft spielförmiger Fleischeskreuzigung und Schweißvergießung in der Kunst des blosen Tritts und rechten Fußelus. Leider vielen Menschen, selbst Turnern, Turnlehrern, Turnfreunden, weil sie den Grund, Anfang, innern Aufbau der „Kunst" und die Geistveredlung drin nicht sehen, oft noch immer zu gemein. Mehr. Wenn nur im Anblick, Anhauch, Bade der Natur, und dieser hernach im Schwung frei eignen Schaffens so blick- und geisterschlossen z. B. auch zu einer Umrißzeichnung ins Taschenbuch; als blick- und leiberschwungen z. B. auch zu einem Kletterkampf, ist mir gerade gemeinster Sprung, im Entsprunge von Last, Lehne, Siz, Lager kampflich Stehen, Gehen, Laufen, Springen, nicht nur gut genug, sondern als Beutelung der Gesammtleibeslast von Grund aus auch für rechte Theillastführung, rechten Sinnes-, Gedanken-, Gefühls-, Willens-Handgriff, rechte Griffbemeisterung der Dinge für Geisteszwecke besonders werth". In diesem Tone und Stile ist das ganze Buch verfaßt, wodurch dessen Verständnis ungemein erschwert wird. Es muß das die höchst achtungswerten Turnbestrebungen des für seine Sache begeisterten Verfassers nur beeinträchtigen, was um so bedauerlicher ist, weil wir hier den neuesten Versuch vor uns haben, dem deutschen Turnen bezüglich des Stoffes eine enger begrenzte Grundlage zu geben.

Seinem Systeme entsprechend, verlangt Jäger nun auch eine kostspielige Umgestaltung der Turnräume und Unterrichtsmittel; z. B. Verlegung der Lauf- und Wurfbahn in die Turnhalle. Es konnte nicht fehlen, daß diese neue Richtung manchen Widerspruch erregte. Man sah darin eine Beengung der fröhlichen Brauch- und Lebenskunst Jahns zu gunsten des Wehrzweckes, während die Turnanstalt nicht den künftigen Soldaten, sondern den Menschen vor sich habe. Der damit zusammenhängende Turnbetrieb sei einförmig, er sei zu ernst und streng, er erziehe nicht, er „drille“ nur; er mache die Jugend unjugendlich, denn diese suche in dem Turnen auch Erholung, Spiel und Spiellust. Nicht minder machen sich gesundheitliche Bedenken gegen das fortwährende Tragen des Eisenstabes auch bei den Lauf- und Sprungübungen geltend. Dagegen hat es nicht an Stimmen gefehlt, welche dem Jäger'schen System Anerkennung zollen und behaupten, daß die turnerische Jugend sich demselben mit neuer Turnlust zugewendet habe. In jedem Falle liegt hier ein energischer Versuch vor, den Betrieb der Leibesübungen für einen Zweck zu spezialisieren.

Das bereits (S. 12) genannte preisgekrönte geschichtliche Werk Jägers erhielt eine zweite, vollständig geänderte Ausgabe.

Die Gymnastik der Hellenen. Neue Bearbeitung mit 6 Tafeln Bilder. Stuttgart, 1881.

Ferner sind von ihm noch erschienen:

Die Stecharbeit. Nationalerziehungsfrage in 70 Sätzen aus dem Leben. Heilbronn, 1879.

Herkules am Scheideweg. Erzieherruf der neuen Turnschule für Stecharbeit und Gangerholung im Kampfe wider den Zeitgeist. Heilbronn, 1880.

Am 26. November 1869 wurde in freier Lage vor der Stadt in geräumigen und gut eingerichteten Gebäuden die Großh. badische Turnlehrer-Bildungsanstalt in Karlsruhe eröffnet, zu deren Direktor Alfred Maul, ein Schüler von Adolf Spieß (* den 13. April 1828 zu Michelstadt in Hessen), berufen worden war. Maul, der seit 1852 als Lehrer der Naturwissenschaften, der

Mathematik und des Turnens in Langen, Gießen und Basel gewirkt, hat sich in hervorragender Weise auch um das Vereinsturnen der Schweiz und in der Deutschen Turnerschaft verdient gemacht, in welch' letzterer er bis 1885 den Vorsitz im „technischen Unterausschusse" führte und namentlich in Bezug auf die Gestaltung des turnerischen Teiles der Turnfeste, insbesondere des Musterriegen- und Wettturnens, eine erfolgreiche organisatorische Thätigkeit entwickelte. Nicht minder war er als Lehrer und tüchtiger Methodiker, als Leiter und Organisator des Schulturnens in Baden eifrig thätig, sowie er sich auch als fleißiger Schriftsteller bekannt machte.

Es erschienen von ihm:

Die Freiübungen und ihre Anwendung im Turnunterricht. Darmstadt, 1862.
Lehrziel für den Turnunterricht an Knabenschulen. 3. Aufl. Basel, 1874.
Lehrplan für den Turnunterricht an Knabenschulen. 2. Aufl. Karlsruhe, 1874.
Übungsbeispiele für den Turnunterricht an Knabenschulen. Erste Abteilung, für das 9.—15. Lebensjahr. Zweite Abteilung, für das 15.—18. Lebensjahr. Karlsruhe, 1874.
Anleitung für den Turnunterricht in Knabenschulen.
I. Teil: Das Lehrverfahren. 3. Aufl. Karlsruhe, 1883.
II. Teil: Die Ordnungs-, Frei- und Stabübungen. 3. Aufl. Karlsruhe, 1880.
III. Teil: Die Gerät- und Gesellschaftsübungen. Karlsruhe, 1879.
Die Turnübungen der Mädchen.
I. Teil: Die Freiübungen im Stehen. Übersicht der anderen Turnarten. Lehrplan für 8 Stufen der Mädchenschule. Karlsruhe, 1879.
II. Teil: Die Übungen im Gehen, Laufen und Hüpfen auf den drei unteren Turnstufen. Karlsruhe, 1885.

In München ist bekanntlich Professor Dr. Hans Ferdinand Maßmann von 1827—1843 als Begründer des Jahn'schen Turnens thätig gewesen. Unter dem Schutze des frei- und feinsinnigen Königs Ludwig I., der ihn als Turnlehrer des Königl. Kadettenkorps berufen, entstand der größte und schönste Turnplatz mit einem Flächenraum von 44 200 qm, auf welchem sich ein frisches und anregendes Turnleben entwickelte. Nachdem Maßmann auf den Ruf des preußischen Ministers Eichhorn zur Leitung des Turn-

wesens wieder nach Berlin zurückgekehrt war, übernahm sein Schüler Anton Scheibmayer die K. Turnanstalt als Vorsteher. Trotz der Unterstützung, die dem Turnen durch die Regierung zuteil wurde, konnte sich dasselbe nur langsam ausbreiten, und so wurde die K. bayerische Zentralturnlehrer-Bildungsanstalt in München erst am 1. Oktober 1872 als letzte unter ihren Schwesteranstalten eröffnet. An ihrer Spitze steht Direktor G. H. Weber (* am 1. Mai 1834 in München), der schon vorher mit der Leitung einzelner Turnlehrerkurse beauftragt worden war. Außer vielen turnerischen Gelegenheitsschriften erschienen von ihm:

Ballübungen. Beitrag zu einem Turnleitfaden. München, 1877.

Frühlings Heerfahrt. Maifestspiel mit Gesang- und Turnreigen. München, 1877.

Grundzüge des Turnunterrichts für Knaben und Mädchen in Volks- und Mittelschulen.

I. Teil: Methodik. 2. Aufl. München, 1881.

II. Teil: Unterrichtspläne. 1. Hälfte (Volksschule). München, 1878.

III. Teil: Geschichte des Turnunterrichts in Bayern. München, 1878.

Die ersten sieben Jahre. Bericht über die Königl. bayerische Zentralturnlehrer-Bildungsanstalt. München, 1879.

Reigen für Mädchen und Knaben in Volks- und Mittelschulen. München, 1886.

Von der schon erwähnten Königl. preußischen Zentralturnanstalt in Berlin, die einen vorwiegend militärischen Charakter trug, wurde 1877 die in ihr bestandene „Zivilabteilung" losgetrennt und als Königlich preußische Turnlehrer-Bildungsanstalt eingerichtet, die 1879 sich auch räumlich loslöste und unter ihrem Direktor Geh. Oberregierungsrat Wätzold ihre neuen, vorzüglich eingerichteten Gebäude auf der Friedrichstraße Nr. 229 bezog. An der genannten Zivilabteilung hatten bis 1860 P. M. Kawerau (* am 11. November 1815 in Bunzlau, † den 13. Dezember 1874) und H. O. Kluge (* am 3. Mai 1818 in Berlin, † den 19. Dezember 1882) als Hülfslehrer gewirkt, von denen der letztere namentlich als Turngerättechniker bekannt geworden ist. An ihre Stelle trat im

Oktober 1860 als ordentlicher Zivillehrer Dr. **Karl Euler** (* am 8. Februar 1828 in Kirchenbollenbach in Rheinpreußen), 1854 Lehrer und Turnlehrer in Schulpforta, der als Vermittler der herrschenden Rothstein'schen Gymnastik und der verpönten Jahn-Spieß'schen Turnschule einen schweren Stand hatte. 1877 zum Unterrichtsdirigenten der neubegründeten Turnlehrer-Bildungsanstalt ernannt, konnte er nun seiner eigenen Überzeugung folgen, die ihn für Jahn und Spieß entscheiden ließ, sodaß aus der Rothstein'schen Periode nur noch der

Amtliche Leitfaden für den Turnunterricht in den preußischen Volksschulen. Berlin, 1862.

als bezeichnender Überrest verblieb, dessen Nachteile auch der

Neue Leitfaden für den Turnunterricht in der preußischen Volksschule. Berlin, 1868.

trotz der vielen Kommentare dazu, welche im Laufe der Jahre erschienen sind, nicht zu beseitigen imstande gewesen ist.

Außer dem schon genannten auf gründlicher Quellenforschung beruhenden Hauptwerke „Jahns Leben" und der Neuherausgabe der Werke Jahns, hat Euler noch geschrieben:

„Der Unterricht im Turnen" in Diesterwegs „Wegweiser zur Bildung für Deutsche Lehrer". Essen, 1877.

„Die Geschichte des Turnunterrichts" in Kehrs „Geschichte der Methodik des Deutschen Volksschulunterrichts". Gotha, 1881.

Friedrich Friesen. Berlin, 1885.

In Gemeinschaft mit Kluge gab Euler außerdem folgende Schriften heraus:

Lehrbuch der Schwimmkunst. Berlin, 1870.

Turngeräte und Turneinrichtungen für Schul- und Militärturnanstalten und Turnvereine. Berlin, 1872.

Als 2. ordentlicher Lehrer wirkt seit 1864 an der Anstalt Oberlehrer **Gebhard Eckler** (* am 28. August 1832 in Eisleben). Euler und Eckler begründeten 1882 eine neue Turnzeitschrift

Monatsschrift für das Turnwesen. Berlin, R. Gärtners Verlagsbuchhandlung.

Diese Zeitschrift erscheint in monatlichen Heften von 1½ bis 2 Bogen für den jährlichen Preis von 5 ℳ. —

Die in diesen fünf deutschen Turnlehrer-Bildungsanstalten verfolgte Turnlehrerbildung bezieht sich nächst der praktischen Ausbildung in den verschiedenen Turnarten und im Fechten und Schwimmen, sowie der Aneignung der notwendigen Lehrfertigkeit, auf die einschlagenden wissenschaftlichen Kenntnisse in Geschichte, Litteratur, Systematik, Methodik und Gerätekunde des Turnens unter Inanspruchnahme der hierhergehörigen Hülfswissenschaften, namentlich der Anatomie, Physiologie und Diätetik. Eigene Prüfungsordnungen regeln die Erlangung der Turnlehrerbefähigung, die nach Ablegung einer besonderen Fachprüfung amtlich bezeugt wird.

Die Ausbildung der Turnlehrer und Turnlehrerinnen geschieht in eigenen Kursen, deren Dauer in den einzelnen Anstalten eine verschiedene ist und sich zwischen einem Zeitraume von 2 bis 6 Monaten bewegt. Als Bedingung zur Teilnahme an diesen Kursen wird die nachgewiesene Befähigung als Lehrer oder mindestens eine höhere Schulbildung gefordert.

Seit der Verbesserung des Turnens an den Seminaren, die ihren Zöglingen jetzt zugleich die Eignung als Turnlehrer an den Volksschulen geben, haben die Turnlehrer-Bildungsanstalten ihre Ansprüche an die Leistungen ihrer Schüler steigern müssen, sodaß sie in gewissem Sinne, namentlich für die Ausbildung der Turnlehrer an den höheren Schulen, die Bedeutung als Turnakademien erlangt und mehr denn je die Aufgabe haben, als *Musterturnanstalten* in ihrem Turnbetriebe zu gelten. Dabei werden sie sich künftig auch der andern wichtigen Aufgabe nicht entschlagen können, *die Ausbildung von Vereinsturnlehrern in ihren Bereich zu ziehen.*

Für das deutsche Heer, in welchem zur Ausbildung der Wehrfähigkeit das Turnen ebenfalls eine wichtige Stelle einnimmt, besorgt die Turnlehrerbildung der Offiziere und Unteroffiziere die *Königl. Militärturnanstalt zu Berlin*, die, aus der 1851 gegründeten Zentralturnanstalt

hervorgegangen, diesen Namen seit 1881 trägt und seit 1877 unter der Leitung des Majors von Dresky steht.

Andere Länder, die wie Hessen, Braunschweig, Sachsen-Weimar, Sachsen-Koburg-Gotha und Österreich keine eigentlichen Turnlehrer-Bildungsanstalten errichteten, sorgten wenigstens durch Veranstaltung von Turnlehrerkursen für eine fachmäßige Ausbildung ihrer Turnlehrer und stellten den Turnunterricht unter gehörige Aufsicht und Oberleitung. Solche Kurse finden besonders für das Großherzogtum Hessen als sogenannte „Nachhülfekurse“ unter dem Turninspektor F. Marx in Darmstadt statt. F. Marx hat das von Spieß in Darmstadt geschaffene blühende Schulturnwesen als sein Schüler und Nachfolger erfolgreich weiter entwickelt und als Anweisung für die von ihm gebildeten Lehrer den

Leitfaden für den Turnunterricht in den Volksschulen. 4. Aufl. Bensheim, 1887.

herausgegeben.

In den thüringischen Staaten, wo schon zu Jahns Zeit das Turnen in Jena durch die Burschenschafter einen Platz gefunden und später Schulrat Stoy die Leibesübungen kräftig gefördert hatte, waren im Auftrage der betreffenden Regierungen namentlich Seminarlehrer Karl Hausmann in Weimar und Gymnasiallehrer Eduard Mönch († 1886) in Gotha für das Schulturnen thätig. Hausmann bereicherte die Turnlitteratur mit einem schätzenswerten Buche, das bei der Ausbildung der Turnlehrer eine geeignete Grundlage bietet:

Das Turnen in der Volksschule mit Berücksichtigung des Turnens in den höheren Schulen. 4. Aufl. Weimar, 1882.

Im Herzogtum Braunschweig ist der Gymnasiallehrer A. Hermann in Braunschweig, der namentlich dem Mädchenturnen dort eine Stätte gründete, mit der Abhaltung von Turnlehrerkursen beauftragt. Ebenso ist in den Reichslanden 1885 zum erstenmal eine größere Anzahl Lehrer aus Unterelsaß zu einem Turnkursus vereinigt worden.

Mit der Leitung desselben wurde Turnlehrer Friedrich Nußhag in Straßburg beauftragt, der ebenfalls einen

Leitfaden für den Turnunterricht in der Volksschule. Straßburg, 1882.

verfaßte.

In Österreich wurde mit dem Erlaß des neuen Volksschulgesetzes 1869 der Turnunterricht zum obligatorischen Unterrichtsgegenstand erhoben und unter schwierigen lokalen, nationalen und kirchlichen Verhältnissen auch vielfach, besonders in den größeren Städten, durchgeführt. Eine bedauernswerte Abschwächung des Gesetzes geschah freilich 1885 mit der Verordnung der obersten Schulbehörde, das Turnen für die Mädchen nur als fakultativen Unterrichtsgegenstand noch beizubehalten. Professor Hans Hoffer in Wien, Turnlehrer am K. K. Theresianum, ist zum Direktor der staatlichen Turnlehrerkurse ernannt. Turnlehrerprüfungskommissionen bestehen in Wien, Graz und Prag. Neuerdings eröffnete Jaro Pawel, der Verfasser mehrerer Turnschriften und seit 1885 Herausgeber der nur in zwei Jahrgängen erschienenen

„Zeitschrift für das österreichische Turnwesen",

zur Ausbildung von akademischen Turnlehrern einen Kreis von turnwissenschaftlichen Vorträgen an der Wiener Universität. —

Mit der in der Errichtung der Turnlehrer-Bildungsanstalten ausgesprochenen staatlichen Anerkennung des Turnens und der Aufnahme desselben in den Unterricht der öffentlichen Schule schufen nun auch besonders größere Städte neben den Staatsturnanstalten

## Hervorragende städtische Turnanstalten.

In der deutschen Reichshauptstadt Berlin, wo das Turnen seit Jahn und Eiselen in zahlreichen Privatturnanstalten gefördert worden war und wo angesehene Gesinnungs- und Zeitgenossen des Turnvaters, wie der „alte Marggraff" (* am 22. Dezember 1787, † den 25. Dezember 1879), der altehrwürdige Prediger Albert Baur in Belzig

(* 1803, † 1886), der Stadtverordnetenvorsteher Kochhann, bis auf die neueste Zeit mit Wort und Beispiel dem Turnen die „Bahn frei“ machten, ward das Schulturnen seitens der städtischen Behörden erst nach dem 2. deutschen Turnfeste 1861 einer besonderen Fürsorge gewürdigt und jetzt gilt, wie wohl überall in den größeren deutschen Städten, die Regel, daß jede neue Schule auch ihre eigene Turnhalle erhalten muß. Die Stadt Berlin erbaute zunächst 1863 mit einem Kostenaufwande von 360 000 ℳ die größte bestehende Turnhalle auf der Prinzenstraße und stellte gleichzeitig als Oberturnwart des gesamten städtischen Turnwesens den praktischen Arzt Dr. med. Eduard Angerstein (* am 1. September 1830 in Berlin) an, als welcher er auch die Verpflichtung erhielt, die Aus- und Weiterbildung der mit dem Turnunterricht der städtischen Schulen beauftragten Lehrer und Lehrerinnen zu leiten. Angerstein hatte schon von 1850 bis 1856 in der Lübeck'schen Turnanstalt als Vorturner mitgewirkt und ist seitdem neben dem Schulturnen auch im Vereinsturnen bedeutend thätig gewesen. „H. E. Dieters Merkbüchlein für Turner“, dessen 1. Aufl. 1845 erschienen war, hat er in 4. bis 7. Aufl. 1861—1875 neuherausgegeben. Als ein besonders beachtenswertes Werk erschien außer manchen kleineren Arbeiten von ihm noch

Theoretisches Handbuch für Turner, zur Einführung in die turnerische Lehrthätigkeit. Halle, 1870.

Sein Bruder Wilhelm Angerstein (* am 20. August 1835) war 1859 bis 1864 Turnlehrer an den höheren Schulen in Köln a. Rhein, lebte hierauf, wegen einer freisinnigen Schrift mißliebig geworden und als Turnlehrer entlassen, in Berlin und Wien als Schriftsteller und hat sich seit 1875 in Berlin als Schriftsteller und Verlagsbuchhändler dauernd niedergelassen. Er schrieb besonders

Das deutsche Turnen. Theorie und Praxis für Turnlehrer, Vorturner und alle Freunde geregelter Leibesübungen. Köln, 1870.

Karl Fleischmann (* am 30. Oktober 1830 in Mühlhausen i. Th.), seit 1866 städtischer Turnwart und Leiter

des Turnens in der großen Turnhalle an der Prinzenstraße zu Berlin, gab mit Dr. Th. Bach, Rektor des Falk-Realgymnasiums in Berlin, dem eifrigen Förderer der Schülerturnfahrten in Breslau und Berlin, ein bemerkenswertes Büchlein heraus

Wanderungen, Turnfahrten und Schülerreisen. Leipzig, Ed. Strauch 1885.

Früher noch als Berlin war Leipzig darauf bedacht, ein ordentliches Schulturnen einzurichten. Zu diesem Zwecke berief der Stadtrat 1862 als Direktor des städtischen Turnwesens Dr. J. C. Lion (* am 13. März 1829), der schon von 1846 an als Student in Göttingen ein fleißiger Turner gewesen und seitdem als Lehrer der Mathematik und der Naturwissenschaften in Großgerau bei Darmstadt und in Bremerhaven eine erfolgreiche turnerische Thätigkeit entfaltet hatte. Unterstützt von einem reichen Wissen und tüchtiger Turnfertigkeit, fand Lion in dem einen deutschen Ruf genießenden Turnvereine in Leipzig und dem sich bald zu hoher Blüte entwickelnden Schulturnwesen daselbst ein Feld anregender Thätigkeit, auf welchem er sich, „ein Sinner in der Turnkunst", namentlich in systematischer und methodischer Hinsicht anerkannte Verdienste erwarb. In der 1874 erfolgten Ernennung zum Königlichen Inspektor des Seminarturnens in Sachsen fand sein Wirken auch die gewünschte staatliche Würdigung und der gegenwärtige gute Stand dieses Turnens ist hauptsächlich seinem Einflusse zu danken. Seit 1882 ist Lion zugleich Mitglied der Königlichen Prüfungskommission für die Fachprüfungen im Turnen. Als gewandter Schriftsteller, der auch die schätzenswerte Eigenschaft besitzt, die Turnübungen im Bilde zu veranschaulichen, wurde er namentlich in folgenden allgemein verbreiteten Werken bekannt:

Leitfaden für den Betrieb der Ordnungs- und Freiübungen. 6. Auflage. Bremen, 1879.

Die Turnübungen des gemischten Sprunges. 2. Aufl. Leipzig, 1875.

Bemerkungen über Turnunterricht in Knabenschulen und Mädchenschulen. 3. Aufl. Leipzig, 1877.

Statistik des Schulturnens in Deutschland. Leipzig, 1873.

Verlzeichnungen von Turngeräten jeder Art. 3. Aufl. Hof, 1883.
Das Turnen in der Volksschule, das Jugendspiel und der Handfertigkeitsunterricht. 3. Aufl. Hof, 1885.
Das Stoßfechten, zur Lehre und Übung in Wort und Bild dargestellt. Hof, 1882.
Sechzehn Leiter- und Stuhlpyramiden für Turner. Hof, 1885.

Mit scharfer kritischer Feder schreibt er seit 1856 die Berichte über die neuerschienenen Turnschriften in Lüben-Dittes' „pädagogischen Jahresberichten".

Als Vorgänger und Freund Lions hatte im Turnverein zu Leipzig Alwin Martens (* am 18. Oktober 1832, † den 26. Februar 1862 in seiner Geburtsstadt Leipzig) mit Geschick und Erfolg gewirkt, dessen Vorträge und Aufsätze

über das deutsche Turnen. 2. Aufl. Herausgegeben von Guido Reusche. Leipzig, 1884.

ein gründliches Verständnis der Aufgaben und Einrichtungen der Turnvereine darlegen. Neben Martens sind seine Gegner Karl Kunz, der Erfinder der „Kippe", und Oswald Faber zu nennen, die für das Turnvereinswesen ebenfalls eine ersprießliche Thätigkeit entwickelten.

Ein Jahr früher als in der Schwesterstadt Leipzig war 1844 der „Turnverein" in Dresden begründet worden, der mit den Turnlehrern Heusinger, Gubner und Lehmann und seinen eifrigen Förderern F. Steglich (Herausgeber vom „Turner") von Lindemann, Seidemann, Lasche, Zeller, Dr. Köchly († den 3. Dezember 1876), Prof. Wigard († den 25. September 1885), Prof. Dr. med. Eberhard Richter († den 24. Mai 1876) u. a. an der Spitze, nach drei Jahren schon 1300 Mitglieder zählte und eine in ganz Deutschland geachtete Stelle einnahm. Die Notwendigkeit, tüchtige Turnlehrer zu besitzen, wenn das Turnen gedeihen sollte, hatte der Verein schon in seinen ersten Jahren erkannt, und so wurde ein Kursus eröffnet, in welchem der theoretische und praktische Unterricht von dem Professor Dr. med. Günther, ferner von Diethe, Galle, Lehmann, Heusinger und dem Oberlehrer an der Kreuzschule Dr. Köchly, dem geistigen Urheber der bald darauf ein-

gerichteten Turnlehrer-Bildungsanstalt, übernommen wurde. Das seit Anfang der 60er Jahre eingeführte Schulturnen entbehrt zur Zeit noch einer einheitlichen Gestaltung und Leitung, da man in Dresden noch nicht dazu gelangen konnte, wie in anderen größeren Städten ein eigenes Inspektorat dafür einzurichten.

Seminaroberlehrer Wilhelm Frohberg am Königl. Seminar zu Friedrichstadt-Dresden schrieb ein für Schul- und Vereinsturnen gleich brauchbares Büchlein

Handbuch für Turnlehrer und Vorturner.
I. Teil: Frei-, Ordnungs-, Hantel- und Stabübungen. 2. Aufl. Leipzig, 1884.
II. Teil: Übungsbeispiele aus dem Gebiete des Gerätturnens. Leipzig, 1885.

und Seminaroberlehrer O. Schettler in Auerbach i. V. widmete außer der Herausgabe des GutsMuths'schen Spielbuches den Turnlehrern die geschätzten Schulturnbücher

Turnschule für Knaben. 2 Teile. 2. Aufl. Plauen, 1883.
Turnschule für Mädchen. 2 Teile. 5. Aufl. Plauen, 1883.
Turnspiele für Mädchen und Knaben. 4. Aufl. Plauen, 1882.
Der Turnunterricht in gemischten Volksschulklassen. Hof, 1881.

Nicht minder hat sich in Chemnitz und Zwickau ein blühendes Schulturnen entwickelt. In der erstgenannten Stadt wirkt Moritz Zettler (* den 6. Dezember 1835) als Oberleiter des städtischen Turnens, welcher der deutschen Turnerschaft als fleißiger Mitarbeiter der „Deutschen Turnzeitung“ und der Kloss'schen „Jahrbücher“, sowie als gegenwärtiger Vorsitzender des technischen Unterausschusses der Deutschen Turnerschaft wohl bekannt ist. Von seinen größeren schriftstellerischen Arbeiten sind zu nennen

Methodik des Turnunterrichts. 2. Aufl. Berlin, 1881.
Die Anlage und Einrichtung von Turnhallen und Turnplätzen für Volksschulen. Leipzig, 1878.
Das Turnen und sein Einfluß auf die Entwickelung der Menschheit. Leipzig, 1883.
Das Turnen mit der Keule. Leipzig, 1884.

Der Begründer des Turnwesens in Zwickau ist Robert Bräuer (* den 27. November 1820), der schon in Leipzig

mit Karl Kunz geturnt und später in Plauen turnerisch gewirkt hatte. Er schrieb ein gutes Büchlein „Neues Turnbuch für Jedermann Plauen, 1846“.

Seine Nachfolger in Zwickau waren W. Bier, Robert Heeger und P. P. Frank. Robert Heeger, der seit 1882 am Königl. Gymnasium in Dresden angestellt ist, sammelte seine reichen methodischen Erfahrungen in dem bekannten Werke

Anleitung für den Turnunterricht in Knabenschulen.
I. Teil: Stufe 1—3, Schuljahr 2—4. Leipzig, 1880.
II. Teil: Stufe 4—7, Schuljahr 5—8. Leipzig, 1884.

Die Stadt Zwickau erbaute mit einem Aufwande von 108 000 M. 1885 eine prächtige Turnhalle mit drei Turnsälen und einem großen Turnplatze, die in gleicher Weise Schul- und Vereinszwecken dient.

Die Turnplätze in Breslau und Liegnitz hatten schon zu Harnisch' Zeiten eine große Schülerzahl aufzuweisen, und seit 1844 wirkte als Leiter und Lehrer des Turnens in Breslau ein Schüler Eiselens, Fritz Rödelius (* am 11. April 1808, † den 10. Juni 1879), mit anerkanntem Erfolge als Begründer des Turnens in Schlesien. Die Stadt Breslau errichtete nach seinen Angaben zwei große Turnhallen, deren Anlage freilich für die Bedürfnisse einer Großstadt weder ausreichend noch praktisch ist. Als Nachfolger Rödelius' wurde Wilhelm Krampe von Berlin erwählt, dem die Oberleitung des gesamten städtischen Schulturnwesens und die Ausbildung der bez. Lehrer übertragen ist. Das Erbteil des „schlesischen Turnvaters“ Rödelius in Bezug auf Pflege und Vertretung des Vereinsturnens übernahm mit kräftiger Hand der Gymnasialoberlehrer Dr. Fr. Fedde in Breslau, der in weiteren Kreisen durch sein Eintreten in den Hantelstreit und durch seine Arbeit über den Fünfkampf der Hellenen bekannt wurde. Ein anderer Schüler Eiselens, Moritz Böttcher, errichtete in dem Jahre 1846 dem Turnen eine Stätte in Görlitz. Er war auch schriftstellerisch sehr thätig und schrieb u. a.

Die reine deutsche Stoßfechtschule nach Eiselen. Berlin, 1855.
Der Turnunterricht in der Volksschule. Lahr, 1877.
Der Turnunterricht in den Gymnasien und Realschulen. Görlitz, 1877.

Sein Sohn Alfred Böttcher wirkt in Bremen als Turnlehrer.

In Liegnitz hat Hauptturnlehrer W. Kupfermann ein Schriftchen

Turnunterricht und Jugendspiel. Breslau, 1884.

herausgegeben, das als eines der besseren der vielen durch den bekannten Spielerlaß des preußischen Kultusministers von Goßler vom 27. Oktober 1882 veranlaßten turnlitterarischen Produkte erscheint.

In Magdeburg war es ein Arzt, Dr. med. Karl Friedrich Koch (* 1802), der es veranlaßte, daß die Stadt 1828 einen öffentlichen Turnplatz anlegte, dessen Leitung er nach Jahn'schem Muster übernahm und erfolgreich weiterführte. In seinem vortrefflichen Buche

Die Gymnastik aus dem Gesichtspunkte der Diätetik und Psychologie. Magdeburg, 1830.

giebt er am Schlusse eine Darstellung der Thätigkeit auf seinem Turnplatze.

Gegenwärtig vertreten hier das Turnwesen besonders die Turnlehrer Chr. Kohlrausch und Heinrich Wedemeyer. Der erstere machte in seinem Büchlein

Der Diskus. Leipzig, 1882.

auf das Diskuswerfen für die deutschen Turnplätze aufmerksam.

In Frankfurt a. M., das mit Offenbach, Hanau und Darmstadt zu Anfang der 40er Jahre der Mittelpunkt eines regen Turnlebens wurde, ist besonders August Ravenstein (* am 4. Dezember 1809, † den 30. Juli 1881) zu nennen, der schon 1833 die Frankfurter Turngemeinde und 1844 die berühmten Feldbergfeste als wahre Volksfeste begründet hatte. Obgleich von Haus aus nicht Lehrer, sondern Buchhändler, Postbeamter und später Zeichner und Kartograph, der ein Stück Erde (Italien,

Schweiz, Österreich, Balkanhalbinsel) am Wanderstabe durchmessen, war R. in seinem Verkehre auf dem Turnplatze eine äußerst anregende und wohlwollende Natur. Außer manchen kleineren Schriften schrieb er sein in jedem Turnvereine noch heute geachtetes Hauptwerk

Volksturnbuch. 3. Aufl. Frankfurt a. M., 1876.

Um das Schulturnwesen den Forderungen der Zeit entsprechend einzurichten, wurde von der Stadt auf eine Denkschrift Ravensteins 1871 ein eigenes Turninspektorat begründet und an G. Danneberg verliehen, der die Aufsicht über den gesamten Turnunterricht in Frankfurt a. M. führt und die turnerische Ausbildung der Lehrer leitet. Es erschien von ihm u. a.

Leitfaden für den Turnunterricht. Frankfurt a. M., 1875.

In Hannover hatte schon vor 1848 ein Schülerturnverein bestanden, der unter der Führung von Edmund Sonne (* 1824, † 1883) bis zur obligatorischen Einführung des Turnens fast die einzige Gelegenheit, und diese in echt Jahn'scher Weise bot, die Jugend körperlich zu bilden. Gegenwärtig ist Ludwig Puritz der Hauptvertreter des Schulturnens, dem die deutsche Turnschule zwei der brauchbarsten Übungsbücher verdankt:

Merkbüchlein für Vorturner. 7. Aufl. Hannover, 1884.

Handbüchlein turnerischer Ordnungs-, Frei-, Hantel- und Stabübungen. Hof, 1884.

In Bremen wirkte seit 1843 ein Schüler Eiselens, Wilhelm Hufeland (* 1817, † 1879), dem dann Turnlehrer Rakow thatkräftig an die Seite trat.

Über das frühere Turnen in den größeren Städten Mecklenburgs giebt die Schrift des Gymnasiallehrers H. Timm in Parchim ausführliche Nachricht:

Das Turnen mit besonderer Beziehung auf Mecklenburg. Neustrelitz, 1848.

Je mehr durch das Anwachsen der größeren Städte der freie Spielverkehr der Schuljugend auf den Straßen und Plätzen eingeschränkt wird, desto mehr haben diese Städte auch die Verpflichtung, die Schulen neben einer geräumigen

Turnhalle mit einem ausreichenden Spiel- und Turnplatze auszustatten. Dieser Forderung hat Berlin thunlichst entsprochen und auch Wien hat unter ungünstigen örtlichen Verhältnissen versucht, derselben nachzukommen, wenn auch die Einrichtungen und Räumlichkeiten für das Turnen in der österreichischen Kaiserstadt auf das bescheidenste Maß zurückgeführt erscheinen. Von den in Wien wirkenden Turnlehrern sind besonders drei — Richard Kümmel, Franz Kaiser und Adolf Zenz — auch als Schriftsteller thätig gewesen; es erschienen von ihnen:

Methodik des Turnunterrichts. Von R. Kümmel. Wien, 1884.

Turnschule. Anleitung zur Erteilung des Turnunterrichts an Volks- und Bürgerschulen. Von Fr. Kaiser. 3. Aufl. Wien, 1880.

Das Schulturnwesen in Deutschland und der Schweiz. Ein Bericht von A. Zenz. Wien, 1880.

Eine geschichtliche Darstellung der Entwickelung des Turnens in Wien gab der „Erste Wiener Turnverein" in der gut ausgestatteten Festschrift, die er aus Anlaß seines 25jährigen Jubiläums am 28. Juni 1886 erscheinen ließ.

In Graz, Brünn, Linz, Salzburg, Innsbruck und anderen Orten hat man, z. T. schon vor der gesetzlichen Regelung des Turnens, durch Anstellung von tüchtigen Lehrern und Erbauung von schönen Turnhallen das Turnen in gedeihliche Bahnen gelenkt. In Linz wurde der Turnlehrer Wilhelm Buley aus Berlin angestellt, um ein geregeltes Schulturnen zu begründen, und in Salzburg waren es die Turnlehrer Beda Weinmann, Woldemar Bier, Karl Vogt, ferner der bekannte Alpenforscher Ludwig Purtscheller und der Turnhistoriker Dr. Hans Brendicke, sowie Julius Haagn, Ludwig Pezolt und Hermann Wagner, die das Turnen vertraten und es auch vor den wiederholten Versuchen, dasselbe militärisch zuzuschneiden, mit Erfolg beschützten. Als Frucht langjähriger Erprobung auf dem Turnplatze erschienen von W. Buley:

Liederreigen für das Schulturnen. 2. Aufl. Wien, 1885.

und in Gemeinschaft mit Vogt:

Das Turnen in der Volks- und Bürgerschule sowie in den Unterklassen der Mittelschulen. Wien, 1885.

Handbuch für Vorturner. In 4 Stufen. Wien, 1885.

Dr. Brendicke (seit 1885 wieder in Berlin) veröffentlichte, außer einer gekrönten populären Preisschrift über das Mädchenturnen im Verlage der Turnlehrerverbindung in Wien und einer „Allgemeinen Turnkunde":

Grundriß der Geschichte der Leibesübungen. Köthen, 1882.

In Graz und Innsbruck wurde auch das Turnen an den Universitäten förmlich organisiert. So wirkten August Augustin in ersterer Stadt schon seit 1851 und Franz Thurner in Innsbruck seit 1855 als Universitätsturnlehrer.

Ringsum in deutschen Landen sind, außer den hier besonders aufgeführten Turnstätten, namentlich in den Städten blühende Schulturnanstalten entstanden, die genannt zu werden verdienten; ihre besondere Aufführung würde aber über den Raum und Rahmen dieses Katechismus hinausgehen, wir verweisen deswegen hier auf die schon genannte „Statistik des Schulturnens in Deutschland" von Lion, in welcher man ausführliche Nachricht darüber findet.

## Die deutschen Turnlehrerversammlungen und die Turnlehrervereine.

Als sich von dem Jahre 1859 an in ganz Deutschland das Bedürfnis immer mehr geltend machte, das Turnen in allen Schulen einzuführen, da regte sich unter den Vertretern desselben auch der Wunsch, die Kämpfer in persönlicher Bekanntschaft zusammenzuführen und mündlich über die einschlägigen Fragen zu verhandeln. So entstanden die deutschen Turnlehrerversammlungen.

Die erste dieser Versammlungen fand in Gemeinschaft mit dem 2. Deutschen Turnfeste in Berlin 1861 statt und verurteilte als erste That die durch Rothstein eingeführte „schwedische Gymnastik". Seitdem fanden in größeren oder kleineren Zwischenräumen folgende Turnlehrertage statt:

Gera 1862, Dresden (in Verbindung mit einem Fechtkursus, geleitet von M. Böttcher aus Görlitz) 1863, Stuttgart 1867, Görlitz 1869, Darmstadt (Enthüllung des Spießdenkmals) 1872, Salzburg 1874, Braunschweig (Vorführung englischer Turnspiele durch Dr. Koch, Dr. Reck und A. Hermann) 1876, Berlin (Versuch einer zeitgemäßeren Organisation der deutschen Turnlehrertage) 1881, Straßburg i. E. (Ablehnung der Anträge auf vereinsmäßige Gründung einer „Deutschen Turnlehrerschaft“) 1886.

Der Wunsch nach einer engeren Verbindung der deutschen Turnlehrer, um die gemeinschaftlichen Interessen nachdrücklich und ohne Unterbrechung durch lange Zwischenräume fördern zu können, hatte schon die Versammlungen in Braunschweig und Berlin beseelt und fand auf der außerordentlichen Turnlehrerversammlung bei Gelegenheit des 6. Deutschen Turnfestes in Dresden 1885 eine fast ungeteilte Zustimmung. Der schwach besuchte Turnlehrertag in Straßburg i. E. berücksichtigte aber jenen Wunsch nicht und — ließ es beim Alten. Anders gestalteten sich die Turnlehrerversammlungen der einzelnen Länder, Provinzen und Städte, die ganz von selbst zu festgeschlossenen Turnlehrervereinen führten. So bestehen jetzt 12 Landesturnlehrervereine: der Schlesische, Märkische, Mecklenburgische, Nordalbingische, Nordwestdeutsche, Westfälische, Rheinische, Württembergische, Bayerische, Thüringische, Sächsische und der in Zweigvereine geteilte Österreichische Turnlehrerverein. Ferner haben sich 26 Ortsturnlehrervereine und zwar in Preußen 7 (Berlin 2, Breslau 2, Hannover, Kassel, Stettin), in Bayern 2 (München, Nürnberg), in Sachsen 10 (Bautzen, Borna, Dresden 3, Kamenz, Leipzig, Plauen i. V., Zittau, Zwickau), in Baden und den Reichslanden 4 (Karlsruhe, Mannheim, Straßburg i. E., Freiburg), in Hessen 2 (Darmstadt und Gießen), endlich in Bremen und Wien gebildet, die nicht bloß in Vorträgen und Verhandlungen, sondern mit praktischen Übungen das Wissen und Können ihrer Mitglieder fördern.

## Das deutsche Turnvereinswesen.

Je weniger das Turnwesen als deutsche Volkssache auf die Unterstützung der Staaten und Städte, namentlich zur Zeit der Turnsperre und der dann wieder in den 50er Jahren folgenden Reaktion rechnen durfte, desto mehr mußten die Turner und die Turnvereine aus eigener Kraft ihrem idealen Ziele zustreben und die im deutschen Vaterlande zerstreut arbeitenden Kräfte vereinigen. War es doch Wahrheit, daß „das Turnen einsiedlerte in Gärten und Höfen" und von den ältesten Turnvereinigungen hatte sich nur die noch jetzt bestehende „Hamburger Turnerschaft von 1816" erhalten. Die Turner vom Main und Rhein tagten 1841 in Frankfurt a. M., die Württemberger sammelten sich 1844 in Gmünd und die Sachsen hielten ihren ersten Turntag, auf dem schon 54 Vereine vertreten waren, 1846 in Dresden. Je weniger es gelang, die einzelnen Vereine und Vereinsverbände in einem großen deutschen Turnerbunde fester zu einigen, desto nötiger war das geistige Band, das eine Anzahl Zeitschriften turnerischen Inhaltes, vor allen der schon genannte „Dresdener Turner" von Steglich, um die getrennten Turnvereine schlang. Da vereinigte der „Ruf zur Sammlung" von Georgii und Kallenberg im Juni 1860 ungefähr 1000 Turner zur Feier des „ersten Deutschen Turn- und Jugendfestes" in Koburg. Die 50jährige Jubelfeier der Errichtung des Turnplatzes in der Hasenheide sah im August 1861 schon gegen 3000 beim 2. Deutschen Turnfest in Berlin. Auch hier kam ein „Turnerbund" nicht zustande, wohl aber erwählte man einen „Fünferausschuß", bestehend aus Th. Georgii-Eßlingen, Dr. med. F. Götz-Lindenau, Dr. med. Ed. Angerstein-Berlin, Dr. K. Friedländer-Elbing, Dr. J. C. Lion-Bremerhaven, der sich verstärken und die Vorbereitungen für das 3. Deutsche Turnfest treffen sollte. Dieses 3. Deutsche Turnfest fand 1863 in Leipzig statt und überragte seine Vorgänger weit in Bezug auf die turnerischen Leistungen

und die außerordentliche Anzahl der Teilnehmer, die über 20 000 betrug. Die Ereignisse der Jahre 1864, 1866, 1870 und 71 lähmten das Festleben der deutschen Turner und erst 1872 kam das 4. Deutsche Turnfest in der Arndtstadt Bonn zustande, an dem nur ungefähr 3500 Turner teilnahmen und das durch mancherlei Ungunst, namentlich aber durch schlechtes Wetter, beeinträchtigt wurde. Wiederum vergingen acht Jahre, ehe das 5. Deutsche Turnfest in Frankfurt a. M. 1881 gefeiert werden konnte. Bot die genannte Stadt schon als solche mancherlei lockende Vorzüge, so machte sie namentlich ein eigenes blühendes Turnwesen und die Lage in einem nach Anzahl und Leistung der Turner gleich fortgeschrittenen Kreise, sowie eine turnfreundliche und festfrohe Bevölkerung als Turnfeststadt besonders geeignet, die Niederlage von Bonn wieder auszugleichen. Das Fest, das 10 000 Turner vereinte, gelang in jeder Richtung und wird durch seine neue turnerische Gestaltung für die folgenden Feste lange Zeit maßgebend sein. Ein gleiches Gelingen zeichnete das 6. Deutsche Turnfest 1885 in Dresden aus, das als Jubelfest der deutschen Turnerschaft unter der lebhaftesten Teilnahme von Fürst und Volk wiederum, wie das in Leipzig, 20 000 Turner zusammenführte und sich durch die den beiden Jubilaren Th. Georgii-Eßlingen und Ferd. Götz-Lindenau dargebrachte dankbare Verehrung und Würdigung ihres 25jährigen treuen Wirkens zu einem wahren Familienfeste der deutschen Turner gestaltete. Wenn die Turnfeste als deutsch-vaterländische Volksfeste für das ganze deutsche Volk und seine Stammesbrüder in allen Erdteilen von hervorragender Bedeutung geworden sind, so wird hoffentlich künftig auch ihre *turnerische* Bedeutung von den Turnern selbst noch mehr gewürdigt werden, damit *jeder Festteilnehmer, gleichviel welchen Alters und Standes, auf einem Deutschen Turnfeste auch redlich mit turne.*

Die Turnübungen der beiden letzten Feste sind in folgenden Schriften enthalten:

Die Turnübungen bei dem 5. Deutschen Turnfeste in Frankfurt a. M. Von G. Danneberg. Leipzig, 1881.
Die Turnübungen beim 6. Deutschen Turnfest in Dresden. Von W. Frohberg. Leipzig, 1886.

Eine ähnliche Sammlung wurde nach dem 1. sächsischen Kreisturnen in Chemnitz, an welchem 5000 sächsische Turner teilgenommen, von M. Zettler veröffentlicht:

Die Turnübungen bei dem ersten sächs. Kreisturnen. Leipzig, 1883.

Die Turntage, d. h. die in gewissen Zeiträumen stattfindenden gesetzgebenden Versammlungen der Abgeordneten der turnerischen Körperschaften, haben vornehmlich eine organisatorische Aufgabe, die ihr nächstes Ziel in der engeren Vereinigung der bestehenden Turnvereine fand. Das Sehnen der deutschen Turnvereine nach diesem Ziele ward endlich am 21. Juli 1868 auf dem 4. Turntage in Weimar erfüllt, wo die Gründung der „Deutschen Turnerschaft“ in ihrer gegenwärtigen Gestalt beschlossen wurde. Das gemeinsame Band schlang der 6. Turntag in Dresden 1875, den ein neuer frischer Geist durchwehte, noch inniger und fester um die einzelnen Glieder, und das dort angenommene verbesserte Grundgesetz ward zur Grundlage für den gedeihlichen inneren Ausbau und das fortdauernde Wachstum der großen Deutschen Turnerschaft, die im Jahre 1869 in 1546 Vereinen 128 501 Mitglieder zählte und im Jahre 1885 auf 3146 Vereine mit 298 868 Mitgliedern gestiegen war. Der 7. Turntag in Berlin 1879 und der 8. in Eisenach 1883 beschäftigten sich vornehmlich mit der Aufstellung der Turnfest- und Wettturnordnung, die den beiden letzten Turnfesten zugrundegelegt war. Die Leitung jener gewaltigen Körperschaft liegt dem „Ausschusse der Deutschen Turnerschaft“ ob, der gegenwärtig aus 5 vom Deutschen Turntage zu wählenden Mitgliedern und aus 20 von den Kreisturntagen zu wählenden Kreisvertretern besteht. Die Kreisvertreter stehen an der Spitze ihrer Kreise und werden in der Regel von einem aus mehreren Mitgliedern bestehenden Kreisturnrate bei ihren Arbeiten unterstützt. Der Kreisturntag, der aus den Abgeordneten der Gaue und Vereine

gebildet ist, wählt den Kreisvertreter und den Kreisturnrat. Wie sich die „Deutsche Turnerschaft" aus einzelnen Kreisen zusammensetzt, so gliedert sich der Kreis in Gaue, die wiederum nach Art der Kreise organisiert sind. Dieser organische Aufbau — Verein, Gau, Kreis, Deutsche Turnerschaft — erweist sich als unerläßlich nötig zur sicheren und schnellen Bewältigung der zahlreichen Geschäfte und entspricht dem turnerischen Ideale, die Kraft des Einzelnen dem großen Ganzen zu weihen. Und diese vereinten Kräfte haben schon manch' schöne Frucht am Baume der deutschen Turnerei gezeitigt. In litterarischer Beziehung sei hier an die schon genannten Werke Lions, an die Herausgabe der Zahlenwerke

Erstes statistisches Jahrbuch. Von G. Hirth. Leipzig, 1863.
Zweites statistisches Jahrbuch. Von G. Hirth. Leipzig, 1865.
Drittes statistisches Jahrbuch. Von F. Götz u. A. F. Böhme. Leipzig, 1871.

an die Nachfolger derselben

Handbuch der deutschen Turnerschaft. Von Dr. F. Götz. Hof, Rud. Lion. 1. Ausgabe 1879. 2. Ausgabe 1884. 3. Ausgabe 1887.

und an die Gründung der „Deutschen Turnzeitung" und einer Anzahl den Angelegenheiten der einzelnen Kreise dienenden Kreisblätter erinnert.

Das „Archiv der Deutschen Turnerschaft" enthält die reichste und beste bestehende Fachbibliothek auf dem Gebiete des Turnwesens.

Die Besserung des Turnbetriebes wird durch den „technischen Unterausschuß", durch Kreis- und Gauvorturnerstunden und durch besondere Vorturnerkurse gefördert. Zur materiellen Förderung turnerischer Zwecke besteht eine Kasse und ein Vermögen („Turnhallenbaufond") für die Unterstützung notleidender Vereine durch Errichtung und Einrichtung von Turnhallen und Turnplätzen, zu deren Hebung von Oberturnlehrer F. Schröder, Dr. med. F. A. Schmidt, Dr. Robert Weber und Wilhelm Georgii in Bonn 1886 die „Deutsche Turnbauschule" begründet wurde. Die unter dem Namen „Jahnstiftung" seit

1863 bestehende Turnlehrerwitwen- und Waisenkasse ist schon genannt worden. Endlich ist es der deutschen Turnerschaft und ihren Vereinen in erster Linie zu danken, daß das Turnen Eingang in die Schule gefunden hat, und mancher in Segen wirkende Turnlehrer verdankt seine turnerische Ausbildung der in den Turnvereinen erhaltenen Anregung und Anweisung. Nicht minder sind die Turnvereine die Begründer des neueren Feuerlöschwesens geworden und noch heute haben viele derselben, namentlich in kleineren Städten, als „Turnerfeuerwehren" den Löschdienst in uneigennützigster Weise auszuüben.

Fährt so die Deutsche Turnerschaft fort, ihrem schönen Ziele unentwegt und frei von allem unnützen oder schädlichen Beiwerk immerdar zuzusteuern, so ist zu hoffen, daß das Turnen mit dem Vorschreiten in seiner Ausbildung immer mehr den Beifall der Besseren und Gebildeten unseres Volkes erlangen und sich dadurch überall neue Bahnen des Einganges in Haus und Schule, in Volks- und Staatsleben sichern wird, damit es so seiner hohen Bestimmung für das geistige und leibliche Wohl der Menschheit entgegen reife nach dem Wunsche des echt deutschen Mannes Arndt: „daß die edle Turnkunst bleibe und bestehe, daß sie wachse und blühe durch alle Orte und Gaue des geliebten Vaterlandes im ernsten, strengen, männlichen, deutschen Sinn, in christlicher Milde und Frömmigkeit, in warmer Liebe und Treue gegen alles Edle, Gute, Treue und Vaterländische, daß wir nicht in jene nichtige Weichlichkeit, Faulheit und Zierlichkeit versinken, wodurch vor uns so viele große Völker mit ihrer Freiheit und mit allen edlen und hohen Künsten und Tugenden vergangen sind".

## Die Entwickelung des Turnens in außerdeutschen Ländern und ihre Beziehung zum deutschen Mutterlande.

Neben der Entwickelung des deutschen Turnens in seinem Mutterlande ist auch auf die Bestrebungen hinzuweisen,

die im Auslande für die Sache der Leibesübungen hervorgetreten sind, wobei wir die erfreuliche Wahrnehmung machen, daß die Deutschen die Erfinder der neueren Turnkunst für alle Völker geworden sind. Ausländische Schulmänner und Turnlehrer kommen nach Deutschland, um unser Turnen kennen zu lernen und zu verwerten; deutsche Turnbücher wurden ins Italienische, Französische, Englische, Holländische übersetzt.

Die sogenannte „schwedische Gymnastik“ verdankt ihre Begründung einem Manne, der nicht mit Unrecht der „nordische Doppelgänger Jahns“ genannt worden ist, weil er Volksbildner durch und durch war und wie dieser das Leben seiner Nation im Leben der Jugend erfaßte, indem er eine Erziehung derselben zu Kraft, Gesundheit und männlicher Charakterbildung forderte und förderte.

Pehr Henrik Ling (* am 15. November 1776, † den 3. Mai 1839) mochte zunächst durch die im benachbarten Dänemark zeitig verbreitete GutsMuths'sche Gymnastik Veranlassung genommen haben, dem Gegenstande seine Aufmerksamkeit zu widmen, so daß er auf seinen Reisen in Deutschland, Frankreich, England, Dänemark, wo er in Kopenhagen von zwei französischen Flüchtlingen auch das Fechten erlernte, und durch eigenes Nachdenken und Versuche zu der Überzeugung gelangte, daß eine organisch-harmonische Ausbildung des menschlichen Leibes und seines Bewegungsvermögens im Zusammenhange mit allen organischen und geistigen Kräften des Menschen ein wesentlicher Bestandteil der Jugenderziehung und Volksbildung sein müsse. Er suchte dieser Idee in seinem Vaterlande Schweden eine praktische Gestaltung zu geben, und obgleich ihn der Unterrichtsminister zuerst mit dem Bescheide abfertigte, man habe in Schweden schon genug „Seiltänzer und Jongleurs“, um ihretwegen die Staatskasse zu belasten, so gelang es doch seiner ruhigen und verdienstlichen Wirksamkeit, im Jahre 1814 die Errichtung eines gymnastischen Zentralinstituts auf Staatskosten in Stockholm durchzusetzen. Hier konnte sich die Gymnastik nun in

einer Zeit, wo das Turnen in Deutschland verboten war, ruhig weiter entwickeln und unter Lings Leitung ein „anatomisch-physiologisch begründetes, organisch gegliedertes und methodisch vorschreitendes System der Körperausbildung durch schulgerechte Kraftübungen“ (H. E. Richter) werden. Danach sollte keine Leibesübung zugelassen werden, deren Wirkungsweise auf den menschlichen Organismus nicht nachgewiesen werden könne. Auf Grund der Anatomie und Physiologie des menschlichen Körpers stellte man vielfache Versuche an, um auszumitteln, auf welche Weise sowohl die einfacheren als die zusammengesetzten Turnübungen teils als Muskelbewegung an sich, teils auf die übrigen Organe des Körpers wirken, welche Folgen sie bei fortgesetzter Übung haben, und welches ihre Wirkungen auf innere Teile des Körpers, auf Gehirn, Rückenmark, auf die Lungen, die Pulsation des Herzens und die Blutverteilung in den Gefäßen seien. So glaubte man sich in den Stand gesetzt, dem jeweiligen Zustande des Individuums die entsprechenden Übungen anpassen zu können. Aus diesem Grunde wurde dieses Ling'sche System wichtig für die Heilgymnastik, indem es neue Bewegungsformen aufstellte, mit deren Hülfe man speziell auf einzelne Muskelgruppen und Organe einzuwirken imstande ist.

Während nämlich die Gymnastik aller Völker und Zeiten die willkürlichen Muskeln des menschlichen Körpers durch aktive Bewegungen erregte, wie sie die deutsche Turnkunst bei Barren- und Reckübungen, wie beim Springen, Laufen und dergl. anwendet, gebraucht die schwedische Schule noch die sogenannten duplizierten oder Widerstands-Bewegungen (Stöd-Übungen oder Übungen mit gegenseitiger Hülfe oder wechselseitiger Unterstützung). Hierbei können zwei, drei oder mehr Übende in Wechselthätigkeit zu einander treten, indem sie sich bei ihren Kraftproben angemessen unterstützen und durch Anwendung ihrer eigenen Kraft die Kraftäußerung des Anderen hemmen oder fördern und dadurch das bewegte Glied stärken. Wenn sich z. B. A hinstellt und die Arme

gestreckt seitwärts erhebt, so tritt B von hinten herzu, erfaßt die Handgelenke seines Genossen und bemüht sich, die Arme zur Senkhalte an den Seiten des Körpers niederzudrücken. Hierbei ist aber A nicht unthätig, sondern sucht dem B das Herabführen der Arme zu erschweren, wobei sich Beide dahin zu verständigen haben, daß nur eine Steigerung des Kraftaufwandes eintritt, nicht etwa eine plötzliche, ruckhafte Überwindung der entgegenwirkenden Kraft. Dieses Auf- und Abführen beider Arme wäre in vierfacher Weise möglich, jenachdem A oder B den Antrieb (Impuls) zu einer der beiden Thätigkeiten giebt. Bei diesen Widerstandsbewegungen werden stets nur die an einer Seite des thätigen Gliedes gelegenen Muskelgruppen bewegt. Mittels dieser eigentümlichen Bewegungen, welche die schwedische Schule sehr ausbildete, vermag man genauer auf einzelne Gliedmaßen einzuwirken. Außerdem bedient sich die schwedische Gymnastik auch noch sogenannter Manipulationen, bei denen der Körper oder nur ein Glied desselben mit Klatschungen (mit flacher Hand), Punktierungen (mit den Fingerspitzen), mit Ziehungen, Beugungen, Drückungen, Pochungen, Knetungen und dergl. behandelt wird. Allen diesen Einwirkungen, bei denen der Mensch weniger selbst turnt als von anderen „geturnt wird", schrieb man besondere physiologische Einflüsse auf Blutgefäße, Nerven, Eingeweide zu, und leitete davon die Heilkraft derselben auf krankhafte Zustände, wie ihre wohlthätige Wirkung für den gesamten Lebensprozeß ab. Trotz der überspannten Ideen, welche einzelne Anhänger dieser Lehre von der schwedischen Gymnastik an diese eigentümlichen Bewegungsformen knüpften, wird doch so viel stehen bleiben, daß die schwedische Schule in medizinischer Beziehung in den duplizierten Bewegungen besondere Vorzüge hat, weshalb ihr auch in historischer Hinsicht das Verdienst bleibt, nachdrücklichst die Wichtigkeit der Gymnastik für die Therapie hervorgehoben und allseitig angeregt zu haben.

In Deutschland machte zuerst Prof. Dr. med. H. E. Richter zu Dresden in der Schrift

Die schwedische nationale und medizinische Gymnastik. Dresden, 1845.

auf jene Fortentwickelung der Leibesübungen aufmerksam. — Nähern Aufschluß gab auch das Werk:

Die Heilgymnastik in Schweden und Norwegen. Von Dr. med. E. Friedrich. Dresden, 1855.

Dann erschienen

P. H. Lings Schriften über Leibesübungen. Aus dem Schwedischen übersetzt von Prof. Dr. Maßmann. Magdeburg, 1847.

und fast gleichzeitig erhielt die schwedische Gymnastik in dem bereits erwähnten H. Rothstein in Deutschland ihren Hauptvertreter, welcher nach und nach die Schriften Lings bearbeitete und herausgab unter dem Titel:

Die Gymnastik nach dem System des schwedischen Gymnasiarchen P. H. Ling.
I. Abschnitt: Das Wesen der Gymnastik.
II. „ Die Pädagogische Gymnastik.
III. „ Die Heilgymnastik.
IV. „ Die Wehrgymnastik.
V. „ Die Ästhetische Gymnastik. Berlin, Schröder.

Diesem theoretischen Werke folgten für die Praxis die Schriften:

Die gymnastischen Freiübungen nach Lings System. Von H. Rothstein. Berlin, 1860.

Die gymnastischen Rüstübungen nach P. H. Lings System. Von H. Rothstein. Berlin, 1855.

Speziell für die Heilgymnastik wurden die Ideen Lings verwertet durch Dr. med. A. C. Neumann in der Schrift

Die Heilgymnastik oder die Kunst der Leibesübungen angewandt zur Heilung der Krankheiten nach dem Systeme des Schweden Ling. Berlin, 1852.

und Dr. med. M. Eulenburg in den auch für Turnlehrer beachtenswerten Schriften

Die Heilung der chronischen Unterleibsbeschwerden durch schwedische Heilgymnastik. Berlin, 1856.

Gymnastique rationelle suédoise. I. Indication aux mouvements du corps humain sans l'emploi d'aucun appareil par C. M. Nycander. Bruxelles, H. Manceaux 1874.

Rothstein und Neumann begründeten ferner ein eigenes Journal für diese hier eingeschlagene Richtung,

Athenäum für rationelle Gymnastik. Berlin, 1854—1857.

welches jedoch bald wieder einging, dadurch aber bemerkenswert wurde, daß es gegen das deutsche Turnen auftrat, welches

man als rohe Empirie verwarf, weil es eine Menge von halsbrecherischen und unnatürlichen Übungen biete, durch welche der Zweck einer naturgemäßen Ausbildung des Körpers und seiner Kräfte vereitelt werde.

In dem Kampfe zwischen den Vertretern des deutschen Turnens und der schwedischen Gymnastik stellte sich so viel heraus, daß die schwedische Gymnastik nur scheinbar zum Bewußtsein einer wissenschaftlichen Begründung der Gymnastik gekommen war, während das deutsche Turnen in seinen praktischen Folgen, namentlich für erzieherische Zwecke, entschieden den Vorzug verdiente. Das Ling'sche System blieb in der That mit seiner Praxis weit hinter seiner Theorie zurück. Weil es die Auffassung des Turnens auf anatomisch-physiologischer Basis bis zur Einseitigkeit geltend macht, erhält der ganze Betrieb des schwedischen Turnens einen überaus langweiligen Charakter, welcher die Lust der Turnenden tötet und den Erfolg der Leibesübung selbst lähmt, so daß man inmitten der schwedischen Turnübungen zum ausgebildetsten Hypochonder werden kann. Eine ausgebildete Turnkunst, wie wir sie in der deutschen besitzen, wird zwar ihre Übungen mit Rücksicht auf die Bestandteile und die Entwickelung des menschlichen Organismus ordnen, um eine harmonische Entwickelung aller körperlichen Kräfte und Anlagen zu erreichen; allein sie wird dabei nicht übersehen, daß das leibliche Leben *nicht allein* die Grundsätze einer vernünftigen Gymnastik bestimmt, weil deren Aufgabe in einer allseitigen Leibesübung zum *allseitigen Dienste des Geistes* besteht. Die Betrachtung der Leibesübung aus dem beschränkenden Gesichtspunkte des Muskellebens, wie sie allen Schriften der Ling'schen Schule zugrunde liegt, beeinträchtigt offenbar die geistige und ethische Seite des Turnens und erklärt den Widerwillen gesunder und lebensfrischer Knaben, Jünglinge und Männer gegen den schwedischen Turnbetrieb. Namentlich für die Schulen wird die schwedische Gymnastik keinen Erfolg haben; ihr gegenüber wird die von GutsMuths, Jahn und Spieß begründete und bis auf die

neuere Zeit immer mehr vervollkommnete deutsche Turnschule ihres pädagogischen Charakters halber immer den Vorzug verdienen. Die deutsche Turnschule ist auch keineswegs bei einer reinen Erfahrungslehre stehen geblieben, sondern mit einer natur- und vernunftgemäßen Ordnung ihrer Mittel immer vorwärts gegangen. Vielleicht, daß die schwedische Schwester der deutschen einen Spiegel vorgehalten hatte, in welchem die letztere einige Flecken und wunde Stellen erblicken durfte. Aber so viel stand fest, daß das deutsche Turnen denn doch zu tiefe Wurzeln, kräftige Stämme und weitverbreitetes Geäst getrieben hatte, als daß es ohne weiteres von der schwedischen Gymnastik verdrängt werden konnte. Die schroffen Gegensätze dieser beiden Schulen haben sich auch nach und nach immer mehr ausgeglichen, und es wird zuletzt nur eine einzige natur- und vernunftgemäße Lehre und Kunst der Leibesübungen geben. Die nationalen Eigentümlichkeiten des deutschen Turnens aber werden dabei stets ihre wohlerworbenen Rechte behaupten.

Die weitere Entwickelung der Sache hat denn auch in diesem Sinne ihren Verlauf genommen. Wenn das Ling-Rothstein'sche System auch manches Gute bot, wenn namentlich die Einfachheit und Natürlichkeit seiner Übungen hervorzuheben waren, so wurden die Grundsätze desselben namentlich von Rothstein doch mit einer solchen Einseitigkeit zur Geltung gebracht, daß ein ziemlich langweiliger Turnbetrieb gefördert wurde, der viel Widerspruch erregte. In einem einzelnen Falle wurde der Streit zwischen dem deutschen und dem sogenannten schwedischen Turnen zum Austrage gebracht. Rothstein verwarf nämlich prinzipiell die auf deutschen Turnplätzen beliebten Hauptgeräte Reck und Barren, und hatte an deren Stelle ein dürftiges Ersatzmittel in dem Querbaum gesetzt, der wie ein Barrenholm zu Hang- und Stützübungen und wie das Reck höher und tiefer gestellt werden konnte. Dieser schon seiner Dicke wegen wenig brauchbare Querbaum sollte zur Geltung gebracht werden, als es sich um die allgemeine Einführung des Turnens in den preußischen

Volksschulen handelte. Zwei unbestimmt gehaltene, oder doch im ganzen sich über den Barren ungünstig aussprechende ärztliche Gutachten von Dr. Abel und Dr. v. Langenbeck standen der offiziellen Maßregel zur Verbannung der Barrenübungen aus dem Gebiete des preußischen Schulturnwesens zur Seite. Da nahm diese Angelegenheit unerwartet eine andere Wendung, indem die Vertreter des deutschen Turnens zur Ehrenrettung der Barrenübungen auftraten. In der Schrift: „Die Barrenübungen der deutschen Turnschule vor dem Richterstuhle der Kritik, von M. Kloss, Dresden 1862“ wurde diese Frage auf Grund von Gutachten der Ärzte Prof. Dr. med. H. E. Richter und Dr. med. E. Friedrich in Dresden, sowie Prof. Dr. med. Bock und Dr. med. Schildbach in Leipzig genau erörtert und vom turnärztlichen und technischen Standpunkte aus zugunsten der Barrenübungen entschieden. Gleichzeitig erschien die Schrift des Prof. Dr. med. E. Du Bois-Reymond in Berlin: „Über das Barrenturnen und über die sogenannte rationelle Gymnastik. Berlin, G. Reimer 1862“, dessen Stimme um so wichtiger war, als er das deutsche Turnen aus eigener langjähriger Erfahrung kannte und sich als weltberühmter Physiolog vorzugsweise mit der Bewegungslehre beschäftigt hatte. Erst neuerdings erschien wieder eine Frucht dieser Studien von ihm in dem Werkchen

Über die Übung. Berlin, 1881.

Er verwarf ebenfalls die sogenannte rationelle Gymnastik und kam in betreff des Barrens auf Grund wissenschaftlicher schlagender Beweise zu dem Resultate: „Mit einem Worte, wäre der Barren nicht schon da, man müßte ihn eigens erfinden“.

Zwar versuchte dagegen Rothstein in der Schrift, „Die Barrenübungen. Berlin, Schröder 1862“, mit einem bedeutenden Aufwande von Worten und spitzfindigen Schlüssen folgende Thesen zu begründen: Die Barrenübungen sind der Gesundheit nicht nur nicht förderlich, sondern sie gefährden

dieselbe — sie sind an sich, als einseitige Übungen, der harmonischen Ausbildung der Übenden entgegen — sie würdigen den menschlichen Körper zu einer Pendelmaschine und zu einem Werkzeuge für die Darstellung geistloser Produktionen herab — sie entsprechen nicht dem Lebensalter der Jugend — sie erweisen sich als rein abstrakte Bewegungen — sie beeinträchtigen den Ausdruck und die gefällige Form der Haltung und der Bewegung im Leben — sie bestehen aus bloßen Schaustücken, mit denen man zu prangen sucht — sie sind völlig entbehrliche Übungen für die Gymnastik 2c.; allein es wurden auch diese von Du Bois-Reymond in der Schrift, „Herr Rothstein und der Barren. Berlin, 1863", als nicht stichhaltig zurückgewiesen. Bei diesem Für und Wider in Sachen des Barrenturnens ließ die preußische Regierung die ganze Frage zur letzten Begutachtung in höchster Instanz an die Königl. preußische wissenschaftliche Deputation für das Medizinalwesen abgeben, welche sich mit sehr eingehenden Motiven (das interessante Gutachten ist mitgeteilt von Kloss „Jahrbücher", Bd. IX, S. 65) dahin aussprach: „Hiernach resumieren wir das Resultat unserer Ausführung in nachstehenden Thesen: 1. die in der vorgeschriebenen Lehrfolge der Gymnastik an einem seinem Zwecke und der Individualität des Übenden entsprechend konstruierten Barren regelrecht vorgenommenen Übungen bedingen ihrem Wesen nach keine Gefahren für die Gesundheit der Übenden; 2. dieselben sind als Vorübungen für einige in verschiedenen außergewöhnlichen Lagen des Lebens zu verwertende Fertigkeiten und Leistungen des Körpers von großer praktischer Wichtigkeit und hierin durch Übungen an anderen Geräten nicht wohl zu ersetzen; 3. dieselben sind aber auch an und für sich geeignet, einen günstigen Einfluß auf die Gesundheit der Übenden durch Erkräftigung des Muskel- und Nervensystems, durch Erweiterung der Brust und durch Belebung der Respiration und des Blutkreislaufes zu erwirken, und geben unser Gutachten mit Bezug auf die uns gestellte Frage schließlich dahin ab,

daß die Übungen am Barren vom medizinischen Standpunkte aus zu rechtfertigen — nicht aber zu verwerfen sind". Die Folge davon war denn auch die offizielle Wiedereinführung der Reck- und Barrenübungen in den preußischen Schulturnanstalten, und da in dieser Frage eigentlich der Kampf des deutschen Turnens mit dem sogenannten schwedischen Turnen nach Rothstein gipfelte, so war hiermit zugleich der Sieg zugunsten des deutschen Turnens entschieden, wie sich dasselbe von GutsMuths ab für Tausende als frischer fröhlicher Quell der Körper- und Geistesfrische bewährt hatte. Die äußere Folge war nun weiter der alsbaldige Rücktritt Rothsteins von der Leitung der preußischen Zentral-Turnanstalt, in welcher fortan die Errungenschaften der neuern deutschen Turnschule mehr Berücksichtigung fanden. Seitdem ist von Ling-Rothstein'scher Gymnastik kaum noch die Rede gewesen, von deren Auftreten jedoch hervorzuheben ist, daß sie für die weitere Entwickelung und tiefere Begründung des deutschen Turnens mancherlei Anregungen gegeben hat. Die schwedische Zentral-Turnanstalt zu Stockholm steht zur Zeit unter dem Obersten Nybläus, der das Ling'sche System zwar adoptiert hat, aber auch deutsche Elemente aufzunehmen geneigt ist.

Von demselben ist erschienen:

Anvisning till undervisning i Gymnastik. Stockholm, 1870.

Något om Gymnastik och Vapenföring såsom medel för allmän uppfostran. Stockholm, 1871.

In Schweden erfreuen sich auch gegenwärtig noch die Leibesübungen einer fleißigen Übung und öffentlichen Unterstützung; namentlich ist es dort die Jugend der sogenannten besseren Stände, die zumteil in sportsmäßiger Gestaltung ihrer Übungsweise recht tüchtiges, besonders in der Darstellung schwieriger „Übungen mit gegenseitiger Unterstützung" leistet.

In Dänemark ist das Ling'sche System ebenfalls eingeführt; doch sind hier die GutsMuths'schen Arbeiten zuerst anregend gewesen. Nach dem Erscheinen der Guts-

Muths'schen „Gymnastik" 1793 führte 1794 der Hofprediger Christiani in seiner Erziehungsanstalt zu Kopenhagen die Leibesübungen ein. 1799 eröffnete dann F. Nachtegall unter dem Schutze der dänischen Regierung eine öffentliche Anstalt, die nur gymnastischen Zwecken dienen sollte, und schon im Jahre 1827 wurde das Turnen an allen Knabenschulen als verbindlicher Unterrichtsgegenstand eingerichtet. Als litterarisches Erzeugnis jener Zeit verdient das von Kopp übersetzte Nachtegall'sche Buch genannt zu werden

Lehrbuch der Gymnastik zum Gebrauch in den gelehrten Schulen Dänemarks. Tondern, 1837.

In Ungarn wurde 1885 ein ungarischer Turnerbund gegründet, als dessen technischer Leiter ein ehemaliger deutscher Offizier, Ernst Bockelberg, eine eifrige Thätigkeit entwickelt. Eine besondere Pflegestätte hat das Turnen bei den Siebenbürger Sachsen gefunden, wo 1845—1859 der ehemalige Turnlehrer und spätere Schriftsteller Karl Badewitz (* am 6. Januar 1817 in Berlin, † den 1. Oktober 1882 in Dresden) harte Kämpfe für das Turnen zu bestehen hatte.

In den deutschen Ostseeprovinzen und den Hauptstädten Rußlands wirken ebenfalls deutsche Turnlehrer und besonders fand das Turnen in Dorpat, Reval und Riga eine rege Teilnahme der deutschen Bevölkerung.

In Frankreich tritt die Gymnastik zuerst 1815 auf, als der spanische Oberst F. Amoros († 1847) eifrig bemüht war, das Turnen bei der französischen Armee einzuführen. Sein Werk

Manuel d'éducation physique, gymnastique et morale. Paris, 1830 (nouv. édit. 1848)

bildet die Grundlage für die sämtlichen französischen Turnschriften späterer Zeit, von denen in neuester Zeit namentlich hervorzuheben ist:

Gymnastique pratique de M. N. Laisné. Paris, J. Dumaine 1850.

Nachdem im französischen Heere schon vielfache Versuche mit

Einführung des Turnens gemacht worden waren, erhielt dasselbe seine bestimmtere Einordnung durch die

Instruction pour l'enseignement de la gymnastique dans les corps de troupes et les établissements militaires. Paris, librairie militaire de J. Dumaine 1847.

Mit großer Sorgfalt fördert man seitdem die turnerische Erziehung der französischen Soldaten, und damit schon in den Schulen die jungen Leute mit dem Turnen bekannt würden, erfolgte 1850 eine allgemeinere Einführung des Turnens bei den Lyceen, für welche ein

Extrait de l'Instruction pour l'enseignement de la gymnastique etc. Paris, Dumaine 1850.

als Leitfaden für den gymnastischen Unterricht erschien. Eine neuere, vereinfachte Instruktion für das militärische Turnen liegt vor in dem Werke

Manuel de gymnastique approuvé par M. le ministre de la guerre. Paris, imprimerie nationale 1877.

Eine durchgreifende und übereinstimmende Organisation des französischen Turnwesens brachte für die Erhöhung der Wehrtüchtigkeit der Franzosen sehr günstige Resultate zuwege. Die Gestaltung des Turnens in den französischen Gymnasien hat einen vorwiegend athletischen Anstrich; die Übungen werden oft mit entblößtem Oberkörper vorgenommen, und wenn die Turner am Schlusse ihrer Übungen von Schweiß triefen, reiben und trocknen sie ihren Körper mit Tüchern ab. Ein auf erzieherische Grundsätze gegründetes Turnen, wie in Deutschland, kennt man in Frankreich noch wenig; man folgt meist für den nächsten praktischen Zweck einer herkömmlichen Routine. Außer dem genannten Laisné, dessen Schrift am besten die neuere Ausbildung des französischen Turnens darlegt, ist M. Triat als einer der hervorragendsten Turnlehrer zu nennen, die anerkannt werden müssen, trotz der Niederlage der Franzosen im Kampfe mit Deutschland. Eine Eigentümlichkeit der französischen Turnanstalten zeigt sich in dem dort vorherrschenden Kletterzeuge. Eine Menge von Strickleitern, Klettertauen, Knoten- und Sprossentauen und Schaukelrecken (Trapezen) weisen auf die Vorliebe der

Franzosen für Kletterübungen hin, die sich von dem Umstande herschreibt, daß die erste Anregung zur Gymnastik von der Flotte ausging. Neuerdings entwickelte für Verbreitung der Gymnastik in Frankreich eine hervorragende Thätigkeit E. Paz, Direktor des grand gymnase médical in Paris, von dem folgende Werke erschienen sind:

La santé de l'esprit et du corps par la gymnastique. Paris, 1865.

Moyen infaillible de prolonger l'existence et de prévenir les maladies Paris, Hachette 1870.

Le moniteur de la gymnastique, scolaire, hygiénique et médicale. Revue mensuelle. Paris.

La gymnastique raisonnée. Moyen infaillible de prolonger l'existence et de prévenir les maladies. Troisième édition, contenant 100 figures. Paris, Hachette.

Als eines der neuesten und bedeutendsten französischen Turnbücher nennen wir das Werk von Prof. Dr. Collineau in Paris

La Gymnastique. Paris, 1884.

Es ist ein Irrweg, den die Franzosen seit zehn Jahren gehen, wenn sie meinen, daß die militärische Drillung von Knaben und halbreifen Jünglingen in ihren „Schulbataillonen" die Wehrkraft des Volkes erhöhe, und erst neuerdings erkennen einsichtige Offiziere und Lehrer, daß die Soldatenspielerei weder der Schule noch dem Heere zugute kommt. Bedeutungsvoller ist die wachsende Pflege des Vereinsturnens und die Vereinigung aller Turnvereine in dem französischen Turnerbunde, der sich ähnlich der deutschen Turnerschaft organisiert hat.

Für die Schweiz wurde in betreff der Einführung des Turnens H. Clias (* 1782, † 1854) wichtig, nachdem schon H. Pestalozzi durch seine Abhandlung:

Über Körperbildung als Einleitung auf den Versuch einer Elementargymnastik. Aarau, 1807.

der Sache bei den Schulen Bahn gebrochen hatte. Clias war in Bern als schweizerischer Artillerieoffizier namentlich für das Soldatenturnen thätig, kam dann 1822 infolge seiner rühmlichen Leistungen als Oberleiter der gymnastischen Übungen der Land- und Seetruppen nach England und war

vom Jahre 1827 an wieder in der Schweiz und in Frankreich mit dem Unterrichte in den Leibesübungen beschäftigt. Sein erstes Werk

Anfangsgründe der Gymnastik oder Turnkunst. Bern, 1816.

schließt sich den Arbeiten von GutsMuths und Jahn an; von ihm erschien auch ein Turnbuch für Mädchen unter dem Titel:

Kallisthenie oder Übungen zur Schönheit und Kraft für Mädchen, mit Vorwort von A. Meckel. Bern, 1829.

dessen Originalität bezweifelt wird. Über das unter dem Namen „Somascetik" verbreitete Elias'sche Turnsystem giebt folgende Schrift Auskunft:

Die Leibesübung hauptsächlich nach Elias von Dr. H. H. Vögeli. Zürich, 1843.

worin namentlich auch Übungen für das zarteste Kindesalter beschrieben sind, wie sie Eltern mit ihren Kindern vornehmen können. Ganz besonders sind hierin die Übungen am Triangel oder Schaukelreck bedacht worden. Eine letzte Ausgabe der Werke des vielgeschäftigen Elias erschien unter dem Titel

Traité élémentaire de gymnastique rationelle ou cours analytique et gradué d'exercices propres à développer et à fortifier l'organisation humaine, précédé de la gymnastique de la première enfance et des vieillards, suivie d'une esquisse de gymnastique militaire. Accompagné d'un Atlas de 12 grandes planches. Genève et Paris, 1853.

Die neuere Entwickelung des Turnwesens in der Schweiz zeigt ganz dieselben Erscheinungen wie in Deutschland. In den Turnvereinen haben sich dort wie hier besonders die Jahn'schen Traditionen erhalten, während in den Schulturnanstalten die Spieß'schen Errungenschaften zur Geltung kommen. Die

Schweizerische Turnzeitung, begründet 1858 von J. Niggeler und 1885 von Züricher Turnern übernommen und redigiert von der Redaktionskommission J. J. Egg, K. Ziegler, E. Zschokke.

giebt uns Kunde über die Turnbestrebungen auf beiden Gebieten. Im Sinne seines Lehrers Adolf Spieß wirkt namentlich J. Niggeler, jetzt Turninspektor in Bern, schon seit 1836 als Turnlehrer in der Schweiz. Es erschien von ihm, außer den schon erwähnten Eisenstabübungen, das beachtenswerte Werk

Turnschule für Knaben und Mädchen. Zürich, Schultheß.
I. Teil: Das Turnen für die Altersstufe vom sechsten bis zum zehnten Jahre. 6., verb. Aufl. 1876.
II. Teil: Das Turnen für die Altersstufe vom zehnten bis zum sechzehnten Jahre. 5., verb. Aufl. 1877.

Neben Bern und Zürich entwickelte sich besonders in der Spieß-Stadt Basel unter Iselin, Jenny, Bienz, Bollinger u. a. ein reges und anregendes Schul- und Vereinsturnleben. Die Turnfeste der Schweiz gehören zu den landesüblichen Nationalfestlichkeiten und aus dem schweizerischen Turnlehrervereine und von einzelnen Mitgliedern desselben sind beachtenswerte Kundgebungen bekannt geworden. Wir nennen besonders

Das Turnen, enthaltend das Schul-, Militär- und Kunstturnen. Von J. Caduff. Chur, 1862.
Bemerkungen über Mißstände unseres gegenwärtigen Schulturnens. Von F. Iselin. Basel, 1878.
Tanzreigen. Beitrag zu einem Leitfaden für das Mädchenturnen. Von W. Jenny. Leipzig, 1871.
Die Grenzen zwischen Knaben- und Mädchenturnen. Von W. Jenny. Basel, 1879.
Buch der Reigen. Von W. Jenny. Hof, 1880.

Neuerdings ist man in der Schweiz bemüht, den Turnunterricht der Schulen in nähere Beziehung zu dem Milizsystem zu setzen, weshalb auch die Volksschullehrer militärisch ausgebildet werden. Die offizielle

Turnschule für den militärischen Vorunterricht der schweizerischen Jugend vom 10.—20. Jahre. Zürich, Schultheß 1876.

giebt das Minimum von Turnübungen, welche die Schüler aller Schulen bewältigen sollen. Die bekannte schweizerische Kadettenschule ist zugunsten des Turnunterrichts etwas beschränkt worden.

In Belgien und Holland hat sich besonders seit Anfang der 70er Jahre ein reges Leben für die Gestaltung und Ausbreitung des Turnens entfaltet. Karl Euler (früher Turnlehrer in Danzig, † 1882), Happel, Cuperus, Streubel, Adrian, Disse, Baudenelle u. a. schließen sich den Entwickelungen an, welche das Turnen in Deutschland genommen hat. Dafür wirken auch die Zeitschriften

Le gymnaste belge. Journal pour la propagation de la gymnastique. Anvers, Buschmann.

Volksheil. Tijdschrift ter bevordering en verbreiding der geregelte lichnaamsoefingen. Organ der Noorden zuid nederlandschen turners. Antwerpen und Amsterdam.

Das neue Unterrichtsgesetz v. J. 1878 hat auch den Turnunterricht für die belgischen Schulen obligatorisch gemacht. Eine besondere und hervorragende Stellung zu den belgischen Turnbestrebungen nimmt der Major G. Dox, Direktor der Regimentsschule Philippeville, ein, welcher 1873 im Auftrage des Unterrichtsministers die Turnanstalten Deutschlands, Dänemarks und der Schweiz besuchte und als der offizielle Vertreter des belgischen Turnwesens anzusehen ist. Seine Reiseerfahrungen liegen vor in dem

Rapport sur la situation de l'enseignement de la gymnastique en Hollande, en Allemagne et dans les pays du Nord. Bruxelles, 1873.

Bald darauf hat Major Dox eine große litterarische Thätigkeit in seinem Fache entwickelt. Von seinen Schriften sind die umfangreicheren:

Guide pour l'enseignement de la gymnastique des filles, système approuvé par le conseil supérieur d'hygiène publique. Namur, Wesmael-Charlier 1875.

Guide pour l'enseignement de la gymnastique des garçons, conforme au programme officiel. Namur, 1878.

Die von Dox vertretene und zur deutsch-belgischen Turnpartei mehrfach in einem Gegensatz stehende Richtung findet ihren Ausdruck in der seit 1878 erscheinenden Zeitschrift:

Revue mensuelle. La gymnastique scolaire, organe officiel de la fédération des propagateurs de la Gymnastique scolaire. Namur, Wesmael-Charlier.

Major Dox lehnt sich mit Vorliebe an das größere Werk: „Cinésiologie, par N. Dally. Paris, 1857", welches seinerzeit auch von den deutsch-schwedischen Romantikern auf dem Gebiete der Leibesübungen, Dr. Neumann und Rothstein in Berlin, beifällig begrüßt wurde, und das geeignet ist, zu theoretischen Paradoxen zu führen. In der That ist Dox auch der belgische Rothstein geworden, indem er den in Deutschland durch Du Bois-Reymond, Virchow und die preußische wissenschaftliche Deputation für das Medizinalwesen zum vollständig siegreichen Abschlusse gebrachten

„Barrenstreit“ wieder aufgenommen hat. Hoffentlich führt diese die belgischen Turnkreise lebhaft beschäftigende Streitfrage dort zu demselben Resultate wie in Deutschland. Die belgischen und holländischen Turnvereine haben sich ähnlich der deutschen Turnerschaft organisiert und bilden zwei große Verbände, den „Belgischen Turnerbund“ und den „Holländischen Turnverband“, welche namentlich mit den deutschen Grenzvereinen in den innigsten Beziehungen stehen.

In England hatten die Arbeiten von GutsMuths, Jahn und Clias Eingang gefunden und meist waren es deutsche Turnlehrer, welche den Unterricht dort leiteten. Eine selbständige englische Turnschule ist noch nicht ausgebildet; doch hat England seine Eigentümlichkeit in den eigens eingerichteten Plätzen für Turnspiele, unter denen das Cricket (Thorball) und der Fußball besonders hervorzuheben sind. Daß aber diese landesüblichen Spiele einen hinreichenden Ersatz eines ordentlichen Turnbetriebes bieten, ist sehr zu bezweifeln.

Als Clias in England lebte, war dort auch ein deutscher Turnlehrer Völker sehr für das Turnen thätig; neuerdings ist in London die Turnanstalt des Kapitän Chiosso hervorzuheben, der in einer Broschüre:

Gymnastics, an essential branche of National-Education, both public and private etc. London, 1854.

drei Arten der Gymnastik unterscheidet und zur Förderung der pädagogischen und therapeutischen Gymnastik eine besondere Vorrichtung vorschlägt (das Polymachinon), welche Gelegenheit bietet, alle Hauptarten der gymnastischen Bewegungen daran durchzuüben. Hie und da haben auch Franzosen gymnastische Akademien in England errichtet, z. B. Huguenin in Liverpool. In Pensionsanstalten und Familien sind neuerdings die sogenannten „Calisthenics“ sehr im Gange, Leibesübungen, die in dem Werke

Calisthenics; or the elements of bodily culture, on Pestalozzian principles: a contribution to practical education by H. de Laspée. London, Darton and Co. 1856. Mit 2000 Fig. (21 M.)

ihre Bearbeitung gefunden haben und darin bestehen, daß alle nur möglichen Stellungen und Gliederbewegungen nach Art

der turnerischen Freiübungen erschöpft und kombiniert und zuletzt zu theatralischen Gruppen mit Mienen- und Gebärdenspiel geordnet werden. Dieselbe Richtung verfolgt das Werk

Calisthenics and drilling simplified for schools and families by Dr. Cunningham. London, Haughton and Co.

Eine hervorragende Stellung nimmt der deutsche Turnverein in London ein, welcher im Jahre 1865 seine neue imposante Turnhalle einweihte und schon damals 500 Mitglieder zählte, die unter dem deutschen Turnlehrer Kapell und gegenwärtig unter Schweizers Leitung fleißig ihre Übungen treiben, weshalb auch viele Einheimische Mitglieder des genannten Vereins sind. Ein Sohn des Frankfurter Turnvaters Ravenstein hat besondere Verdienste um die Einbürgerung des deutschen Turnens in England. Wie sehr man dort auch die deutschen Turner beachtet, beweist die Schrift

An essay on the systematic training of the body. By Ch. H. Schaible. Dr. and professor in Woolwich. To the memory of Fr. L. Jahn. London, Trübner and Co. 1878.

Unter den europäischen Staaten, welche das Turnen als Kulturmittel besonders pflegen, nimmt jetzt das Königreich Italien eine ehrenvolle Stellung ein. Hier war es ein Schweizer, Rudolf Obermann, † 9. Juli 1869, der als Vorstand der Zentralturnanstalt in Turin das Turnen in den Augen der Italiener hob und für dessen Weiterverbreitung durch Abhaltung von Turnlehrerkursen Sorge trug, an denen im J. 1863 68 und im J. 1864 eine weitere größere Anzahl italienischer Lehrer aus den verschiedensten Landesteilen auf Staats- oder Gemeindekosten sich beteiligten. Das hinterlassene Hauptwerk Obermanns liegt vor unter dem Titel

Manuale di ginnastica educativa secondo il sistema di R. Obermann, publicato della società ginnastica di Torino per incarico del ministero dell' instructione publica. Stampato reale di Torino 1873.

Folgende Zeitschriften erschienen zur Förderung der italienischen Turnangelegenheiten:

La palaestra Gazetta del tiratori delle guardie nazionali et del ginnastici italiani. Torino, Candaletti.

L'educatore popolare. Organo settimanile della società ginnastica napolitana.
Ginnastica educativa. Società ginnastica di Torino. P. l. redazione: F. Valletti.
Mente sana in corpore sano. Red. Gregorio Draghicchio. Trieste.

An Stelle der letzten Zeitschrift erscheint von demselben Verfasser

Il palladio, periodico mensile di Ginnastica e Sport. Trieste 1886.

An der Spitze des Schulturnwesens im Königreich Italien steht Dr. Emil Baumann in Rom, der auch berufen ist, die neuzugründende Königl. Turnlehrerbildungsanstalt einzurichten. Unter den größeren Städten zeichnet sich besonders Venedig durch ein ausgedehntes Schulturnwesen unter der Leitung von Pietro Gallo aus. Einen förderlichen Einfluß auf die Verbreitung des Turnwesens in Italien gewann auch Costantino Reyer aus Triest (gegenwärtig in Graz).

In Amerika ist das Turnwesen durch die eingewanderten Deutschen begründet worden und hat durch deren rastlose Thätigkeit, namentlich in den Turnvereinen und deutschen Schulen, eine weite Verbreitung gefunden. Turn- und Feuerlöschwesen stehen hier meist noch in enger Verbindung. Sämtliche deutsche Turnvereine sind in dem „Nordamerikanischen Turnerbunde“ vereinigt, der nach dem Berichte aus dem Jahre 1886 nicht weniger als 231 Turnvereine mit 23 823 Mitgliedern zählt. An der Spitze dieses Bundes, der sich auch die geistige Pflege seiner Mitglieder angelegen sein läßt und zur Beschaffung tüchtiger Turnlehrer ein eigenes Turnlehrerseminar, Vorstand Georg Brosius, in Milwaukee unterhält, stehen gegenwärtig die Turner Hugo Gollmer und J. Tönsfeldt in St. Louis. Als Organ dient dem Bunde die in Chicago erscheinende „Amerikanische Turnzeitung“. Die amerikanischen Turner stehen mit dem deutschen Mutterlande in einem regen Verkehr, und besonders erfreuten sich die deutschen Turnfeste in Frankfurt a. M. und Dresden einer sehr zahlreichen und hervorragenden turnerischen Beteiligung seitens der Turngenossen jenseit des Weltmeeres.

---

Auf eine bedeutende turnhistorische Schrift sei noch am Schlusse dieses Abschnittes hingewiesen:

Die Leibesübungen. Eine Darstellung des Werdens und Wesens der Turnkunst in ihrer pädagogischen und kulturhistorischen Bedeutung von Dr. Fr. A. Lange. Gotha, Besser 1863.

Dann ist hier ein anderes verdienstliches Werk zu nennen, das außer einer Blumenlese von Arbeiten der tüchtigsten Vertreter des Turnens auch eine geschichtliche Darstellung der Leibesübungen enthält:

Das gesamte Turnwesen. Ein Lesebuch für deutsche Turner. Von Georg Hirth. Leipzig, Ernst Keil 1865.

Endlich weisen wir noch auf das

Bücher-Verzeichnis des Archivs der Deutschen Turnerschaft. 2. Ausgabe. Plagwitz, 1885.

empfehlend hin, welches die vollständigste und am besten geordnete Übersicht der deutschen Litteratur der Leibesübungen und des Turnens enthält.

Zweiter Abschnitt.

# Das Turnen nach seiner Bedeutung, nach seinen verschiedenartigen Zwecken und nach seinen hauptsächlichsten Gesetzen.

Der Wert des Turnens als methodische, nach bestimmten Regeln durchgeführte Übung aller Leibeskräfte gründet sich zunächst auf ein allbekanntes Naturgesetz, wonach der Menschenleib zu seiner Erhaltung und Gesundheit der fortdauernden Thätigkeit und Bewegung bedarf, wie das schon der alte Schriftsteller Plempius mit den Worten ausdrückte: „So wie ein fließendes Gewässer rein bleibt, ein stillstehendes aber verdirbt, ebenso erhält die Übung unseren Körper bei Gesundheit; Trägheit und Unthätigkeit hingegen wird ihm eine Quelle des Verderbens und der Krankheiten“.

Von der Richtigkeit dieses Satzes überzeugt uns schon die äußere fast durchweg gesunde und kräftige Erscheinung derjenigen Leute, die durch ihren Beruf Veranlassung zu energischer Muskelarbeit und Leibesübung haben, wie Landleute, Jäger, Schiffer u. a., während Schreiber, Gelehrte, viele Gewerbtreibende und alle solche, deren Beruf jede stärkere Körperbewegung ausschließt oder dieselbe nur in einseitiger Weise gewährt, den Gegensatz mit allerlei ihnen anhaftenden krankhaften Zuständen und körperlichen Schwächen bilden.

Sodann überzeugt uns die Wissenschaft von der Wichtigkeit kunstmäßiger gymnastischer Übungen. Sie weist uns hin

auf die Bedeutung des Muskelsystems, welches jede Leibesbewegung vermittelt, als rotes Fleisch das Knochengerüst des menschlichen Körpers umgiebt und für den gesamten Lebensprozeß desselben von größtem Einflusse ist.

Es bestehen die Muskeln aus unzähligen Fäserchen, welche sich an die Knochen anheften und sich ihrer Länge nach beträchtlich ausdehnen und zusammenziehen können. Gewöhnlich sind die Muskeln, der symmetrischen Anordnung des Skelettes entsprechend, paarig vorhanden, und setzen sich an die Knochen in der Weise an, daß sie wie Hebel wirken. Die Energie der Bewegung hängt von der Fähigkeit der Muskeln ab, sich schnell auszudehnen und zusammenzuziehen, wozu häufige Übung wesentlich beiträgt. Inwiefern die kräftige Ausbildung der gesamten Muskulatur auf das Äußere, wie auf die wichtigsten Thätigkeiten des menschlichen Körpers wirkt, mag aus Folgendem erhellen.

Auf den äußeren Aufbau des Körpers, dessen Ebenmäßigkeit und Kräftigkeit bekanntlich durch das Knochengerüst und seine einzelnen Teile wesentlich mit bestimmt wird, hat das Turnen einen unleugbaren Einfluß. Nur ein kräftiges Knochensystem wird auch eine kräftige und schöne Menschengestalt zur Erscheinung bringen. Und darauf hat das Turnen deshalb Einfluß, weil die Stärke der Knochen von der Muskelbewegung mit abhängt. Leute, welche die Muskelbewegung entbehren oder vernachlässigen, haben einen leichten und schwachen Knochenbau, was sich auch äußerlich meist in einer hinfälligen und schlotterigen Haltung kundgiebt, häufig auch Knochenverschiebungen und Verunstaltungen des Körpers zur Folge hat. Besonders wichtig ist es, daß das Rückgrat eine feste und gerade Bildung hat, was am sichersten durch die Übung der Rückenmuskeln und die turnerische Ausbildung der oberen Gliedmaßen erreicht wird, worauf namentlich die Gerätübungen am Reck und Barren, an den Leitern und Kletterstangen einwirken.

Eine feste Haltung des Körpers und ein kraftvoller Gang hängen wesentlich von der vollen Entwickelung der Hüft- und

Beckenknochen ab, die durch tüchtige Bewegung der unteren Gliedmaßen gefördert wird, wie das beim Turnen die Geh-, Lauf- und Springübungen unterstützen. Die alten Griechen erkannten schon am Gange, ob jemand Gymnastik getrieben.

Die gehörige Ausweitung und Wölbung des Skelettes in der Brustkorbgegend ist deshalb so wichtig, weil damit so vielen Krankheitszuständen der Lungen und des Herzens vorgebeugt wird, deren Entstehung sich meistens von einem zu engen Bau der Brusthöhle herleiten läßt. Die Turnkunst besitzt vortreffliche Übungen, um die Lungen und das Herz zu kräftigen und die normale und gesundheitsgemäße Wölbung des Brustkastens zu fördern.

Die Anatomen erkennen sofort am Knochen, ob sein Inhaber muskelschwach oder muskelstark war. Der Turnlehrer Elias vermachte sein Skelett dem Museum seiner Vaterstadt Bern, damit man daran sehen könne, wie die Turnübungen vorteilhaft auf die Ausbildung des Knochensystems wirken. Da überdies die Physiologie den Satz bestätigt, daß die Knochen einer Aus- und Zubildung in dem Grade fähig sind, als die sich daran heftenden Muskeln geübt werden, so müssen Ebenmaß, Kraft und Schönheit des Körpers durch geordnete Turnübungen wesentlich gewinnen, wie das ja auch die Schönheit der gymnastisch geschulten griechischen Körper bestätigt, deren marmorne Abbilder uns noch heute erfreuen und unseren Künstlern als Vorbild dienen.

Das Skelett bedingt zunächst also den äußeren Aufbau, die Gestalt des Körpers, es bietet die Ansatz- und Ursprungspunkte für die Muskeln und die Höhlen für die weicheren, empfindlicheren Teile und edleren Organe, die für den Lebensprozeß die größte Wichtigkeit haben und von dem Muskelsysteme aus die heilsamste Anregung erhalten.

Die Grundbedingung alles Lebens besteht in der Wiedererzeugung und Aneignung neuer organischer Bestandteile an Stelle der verbrauchten oder untauglich gewordenen. Die Lebensenergie hinsichtlich dieser Aus- und Umbildung steigert sich, je lebendiger der Stoffwechsel im einzelnen Organe wie

im ganzen Körper vor sich geht. Die dafür wichtigsten Funktionen sind der Blutumlauf, die Ernährung und die Atmung, mit denen das Turnen in innigster Wechselbeziehung steht.

Beim Turnen schlägt das Herz kräftiger, so daß der Kreislauf des Blutes in den Adern beschleunigt und damit zugleich den sogenannten Stockungen des Blutes im Unterleibe, namentlich im Pfortadersystem, den Hämorrhoidalzuständen, den Anschwellungen der Leber und dergl. vorgebeugt wird.

Nächst dieser mechanischen Wirkung des Turnens auf die Zirkulation des Blutes ist auch der chemisch belebende Einfluß der regelmäßigen Muskelübung auf die gesunde Beschaffenheit desselben von Wichtigkeit. Das Blut liefert das Material zur Bildung und Erhaltung sämtlicher Körperteile und es ist deswegen sehr wichtig, daß dasselbe gesund sei, d. h. die ihm notwendigen Bestandteile (Wasser, Eiweiß- und Faserstoff, Gallerte, Fett, Salz, Eisen) im richtigen Verhältnisse enthalte, damit daraus eine gesunde und kräftige Bildung und Ernährung des Körpers hervorgehen kann.

Mehrere Krankheitserscheinungen rühren von einer fehlerhaften Blutmischung her; z. B. die Blutarmut oder Bleichsucht, die damit zusammenhängt, daß dem Blut die ihm notwendigen Eisenbestandteile fehlen. Dadurch, daß beim Turnen das Blut in raschere Bewegung kommt, wird zugleich die Aufnahme brauchbarer wie die Ausscheidung unbrauchbarer Stoffe vermittelt, so daß durch diesen lebendigen Stoffumsatz das Blut selbst an Güte seiner inneren Bestandteile gewinnt. Es steht darum physiologisch der Satz fest, daß ein durch Turnen tüchtig ausgearbeitetes Muskelsystem für die Erzeugung eines kräftigen und an Blutkörpern reichen Blutes eine Hauptbedingung im menschlichen Organismus ist.

Dem Blute werden seine Bestandteile durch den Verdauungsprozeß zugeführt, der durch Turnübungen wesentlich gefördert wird, wie das ein jeder an dem kräftigen Appetite merken kann, der sich nach körperlicher Anstrengung einzustellen pflegt. Alle Nahrungsstoffe, welche durch den

Verdauungsprozeß aus den Speisen gezogen und dem Blute zugeführt werden, erhalten ihre Lebensfähigkeit erst durch den Atmungsprozeß, indem sie durch Aufnahme von Sauerstoff zu dem brauchbaren Material entwickelt werden, aus dem der Körper seinen Aufbau bewirkt. Die ausgiebige Thätigkeit der Lungen, dieser eigentlichen Werkstätten der Blutreinigung, ist deshalb so wichtig, weil sich das Blut hier nach jedem Umlaufe durch die Adern erfrischt und verjüngt, und mit neuer Kraft versieht, um sodann belebend und ernährend allen Teilen und Geweben zuzuströmen. Wenn nun mit jeder Turnübung eine Beschleunigung der Atmung verbunden ist, so wird das auch die Lungen selbst stärken, indem diese zur normalen Thätigkeit angeregt werden und der Blutumlauf in ihnen also gefördert wird, daß einer Absetzung der mit Recht so sehr gefürchteten Tuberkeln oder einer Verbildung des Lungengewebes, woraus gefährliche Krankheiten entstehen, vorgebeugt werden kann. Mit einer ausgiebigen und energischen Thätigkeit der Lungen hängen auch jene Ausscheidungen zusammen, durch welche die unbrauchbaren Stoffe mit Hülfe des eingeatmeten Sauerstoffes zersetzt und in das Blut aufgenommen, dann aber durch die Haut (als Schweiß), durch die Nieren, durch Lunge und Leber ganz aus dem Körper entfernt werden. Es braucht hier nur daran erinnert zu werden, daß bei dem Turnen die Haut sich stärker rötet, daß sie wärmer und elastischer wird, namentlich wenn es in freier frischer Luft geschieht, sodaß hierin ein vorbeugendes Mittel auch gegen alle die Krankheiten zu erblicken ist, die aus unterdrückter Hautthätigkeit entstehen.

Doch alle die vom Turnen hergeleiteten Einwirkungen erhalten ihre Anregung erst durch eine besondere Kraft, welche von dem Organ des Willens, dem Gehirn, ausgeht. Jede willkürliche Bewegung beruht immer und überall auf einer lebendigen Wechselwirkung mit den Nerven oder auf dem Einflusse der sogenannten Innervationsströmungen, die fortwährend vom Gehirn und Rückenmark aus sich den Muskeln mitteilen und mit Schnelligkeit wieder auf jene Zentralorgane

zurückwirken. Ein Muskel verliert sofort seine Fähigkeit, sich zusammenzuziehen, wenn der zu ihm gehende motorische Nerv durchschnitten und dadurch der Zusammenhang mit dem Gehirn aufgehoben wird. Dieses Nervenfluidum bringt eine fortwährende Spannung der Muskulatur (Tonus) zuwege und ist wie ein elektrisches Telegraphennetz dergestalt über den ganzen Körper verbreitet, daß sich die entgegenwirkenden Muskeln (die Beuger und Strecker) stets das Gegengewicht halten. Sowie aber durch den Willenseinfluß die Innervation (Nerveneinwirkung) auf einer Seite verstärkt wird, so erfolgt eine Zusammenziehung. Wie auf einem Klavier greift der Wille in die Tasten des Gehirns und der Effekt ist eine Bewegung. Von der schnellen und sicheren Wirkung dieses Nervenreizes hängt die Gewandtheit des Einzelnen ab, denn je häufiger der Wille arbeitet, desto sicherer, schneller und leichter wird die Bewegung sein. Das richtige Vonstattengehen dieser Nervenströmungen ist für das gesunde Leben des Einzelnen von großer Bedeutung. Die Turnübungen helfen dazu mit, indem sie dafür sorgen, daß sich das Nervenfluidum nicht etwa in bestimmten Organen festsetzt, sondern sich allgemein über den ganzen Körper verteilt. Beim Mangel an Bewegung erfolgt bekanntlich sehr oft eine krankhafte Anhäufung des Nervenfluidums, d. i. krankhafte Reizbarkeit innerer Teile, namentlich in der Unterleibs- und Brustgegend, die sich in Gemütsverstimmung, Verdrossenheit, Abspannung, Hypochondrie und dergl. ausdrückt. Durch das Turnen aber wird der sogenannte Entlastungsprozeß gefördert, indem dadurch eine wohlthätige Ableitung von den Mittelpunkten des Nervensystems nach allen Körperteilen hin hergestellt wird. Das Gehirn wird durch Turnübungen in Folge der ableitenden Anregung seiner Willensthätigkeit gleichsam von seinem psychischen Drucke entlastet. Dieser durch das Turnen geförderte Ableitungsprozeß stellt ein angenehmes Gefühl des Wohlseins, des Behagens und der allgemeinen Erleichterung her, und daraus ist die heitere und frische Seelenstimmung zu erklären, die sich meist bei Turnern

vorfindet, während die von der Bewegung ausgeschlossenen Leute nur zu oft ein griesgrämiges Gesicht und ein mürrisches Wesen zeigen. Da somit das Nervensystem beim Turnen in die heilsamste Thätigkeit versetzt, auch die Bildung neuer Nervensubstanz gefördert wird, so muß die Behauptung, die Leibesübung sei das alleinige Stärkungs- und Abhärtungsmittel für die Nerven, als physiologisch begründet angesehen werden.

Durch das Nervensystem wird der Zusammenhang zwischen Leib und Seele vermittelt, und insofern die Turnübungen geeignet sind, diese beiden Bestandteile des menschlichen Organismus zu einem Ganzen aufs innigste zu verbinden, tritt damit die hohe ethische oder sittliche Bedeutung des Turnens hervor.

Die Natur hat den Menschen für die Freiheit, d. h. für die vollständige Selbständigkeit des Wirkens bestimmt, zu welchem Zwecke er vollständig Herr seiner selbst sein muß. Diese Freiheit hat zunächst jeder Einzelne an sich darzustellen, indem er sich in seinem Körper ein fügsames Organ seines Willens schafft, damit derselbe in jeder Beziehung des sittlichen Lebens zum Diener und Träger, zum Bild und Opfer des ihm innewohnenden Geistes werde. Diese Aufgabe ist für den Menschen nicht so leicht. Für die meisten ist der Leib wie eine noch uneingenommene Feste, in deren Besitz sie sich erst zu setzen haben, da sie ihn meist noch gar nicht oder nur zum geringsten Teile beherrschen. Nur durch allseitige Leibesübung zum allseitigen Dienste des Geistes, wie sie das Turnen veranlaßt, wird der Mensch zum gebietenden Herrn über seinen Leib, welcher ihm um so treuere Dienste leistet, je vollständiger er zur Entwicklung seiner Kräfte gekommen ist, und je unabhängiger er sich von äußeren Einflüssen machte. Die Regelung und Stärkung der Willensthätigkeit ist eine wesentliche Aufgabe der kultivierenden Seelenpflege, und da das beim Turnen gekräftigte Muskelleben der physische Träger der Thatkraft ist, so ist einem jeden der Weg angezeigt, auf dem er zu jener Selbständigkeit, zu jenem ent-

schlossenen Mute, zu jener Stärke, Gewandtheit und Ausdauer und zu all den herrlichen Eigenschaften eines freien Mannes im vollsten Sinne des Wortes gelangen kann, wodurch er befähigt wird, sich selbst, seinen Nächsten, dem Vaterlande, der ganzen Menschheit die wichtigsten Dienste zu leisten.

## Die Arten des Turnens und ihre Anwendung.

Je nach den besonderen Absichten, die man bei Anwendung der Leibesübungen verfolgt, unterscheiden sich folgende Arten des Turnens:

1. Das Schulturnen verfolgt die Bildung des jugendlichen Körpers mit ausgesprochener gesundheitlich-erzieherischer Bedeutung zur höchsten Kraft und Energie. Es nimmt dasselbe Rücksicht auf den noch in der Entwickelung stehenden Organismus, und im Hinblick auf den Zweck, den Körper dem Willen zu unterwerfen, erhält es durchweg seinen erzieherischen Charakter, indem es nach einer bestimmten Methode getrieben wird, die namentlich die allgemein bildende Seite der Turnübungen hervorhebt. Das Schulturnen unterscheidet Knaben- und Mädchenturnen. Das letztere gründet seine besondere Gestaltung und Behandlung auf die zartere Organisation des weiblichen Körpers, auf die weibliche Sitte und auf die beim weiblichen Geschlechte hervortretende größere Neigung zu Tanz und Spiel. „Die echte Gymnastik blieb für Jung und Alt einzig die pädagogische", sagt GutsMuths, und es reiht sich dem Schulturnen ganz naturgemäß auch das Turnen Erwachsener an, indem nach den Schuljahren auch für den reiferen Mann das Turnen ein tiefgefühltes und bleibendes Bedürfnis der späteren Jahre bleiben soll, damit sich ein jeder dadurch gesund und rüstig erhalte. In dem sogenannten Vereinsturnen tritt das Turnwesen ebenfalls als Sache der allgemeinen Menschenbildung auf und erhält hier neben der erziehlichen Seite noch eine gesellschaftliche Bedeutung bald nach gesundheitlichen, bald nach nationalen Tendenzen,

jenachdem es dem Einzelnen Übung und Kräftigung, Unterhaltung und Erholung gewähren soll, oder die körperliche und sittliche Kraft und Selbständigkeit eines ganzes Volkes zu begründen hat.

2. Das Heilturnen (Heilgymnastik, medizinische Gymnastik, Orthopädie) gründet sich auf den Satz, daß körperliche Fehler und Leiden, die ihren Entstehungsgrund im Mangel an hinreichender Leibesbewegung haben, nun auch durch systematische Leibesübungen geheilt oder gelindert werden können. Es ist darum diese Kurart besonders am Platze bei Lungen-, Unterleibs-, Nerven-, Muskel-, Gelenk- und Knochenkrankheiten und namentlich bei Verbildungen des Skelettes, wozu besonders die häufigen Rückgratsverkrümmungen gehören.

Schon Hippokrates und Galenus und andere Ärzte des griechisch-römischen Altertums hoben die Heilkraft der Gymnastik hervor; Asklepiades und Celsius trieben schon förmliche Heilgymnastik. Die Schriften von Mercurialis: „de arte gymnastica. Amsterdam 1572", von Fuller: „medicina gymnastica. London 1705" und von Tissot: „Medizinische und chirurgische Gymnastik. Leipzig, 1782" legen die Bestrebungen auf diesem Gebiete schon vor der GutsMuths'schen Zeit dar. Als sich in neuerer Zeit die von Mangel an Leibesübung herrührenden Krankheitserscheinungen steigerten, mußte auch die Medizin die Gymnastik als wichtiges Diätetikum (Gesundheitsmittel) und Prophylaktikum (Verhütungsmittel) benutzen, so daß das Heilturnen immer größere Verbreitung und Ausbildung erhielt. Dr. D. G. M. Schreber (* 1808, † 10. Nov. 1861) machte sich als Vorsteher einer bedeutenden heilgymnastisch-orthopädischen Anstalt in Leipzig besonders um das Heilturnen verdient und bearbeitete den Gegenstand in folgenden Schriften:

Das Turnen vom ärztlichen Standpunkte aus. Leipzig, 1843.
Kinesiatrik oder die gymnastische Heilmethode. Ebend. 1852.
System der ärztlichen Zimmergymnastik. Ebend. 1855.

Auch Prof. Dr. H. E. Richter in Dresden war für das Heil-

turnen sehr thätig; in seinem „Organon der physiologischen Therapie. Leipzig 1850“ ist der Abschnitt: „gymnastische Kuren“ besonders wichtig, wie auch seine „Berichte über die neuere Heilgymnastik“ in Schmidts Medizinischen Jahrbüchern ein reiches Material liefern. Eine vortreffliche Würdigung der gymnastischen Heilmethode giebt die Schrift: „Die neuere Gymnastik und deren therapeutische Bedeutung. Von Dr. H. Meyer. Zürich 1857“.

In den letzten Jahren hat sich in das Heilturnen die Behandlung kranker Körperteile durch Druck und Reibung, die sogenannte Massage, mit gutem Erfolge mehr und mehr eingeführt, eine Methode, die schon vor Jahrtausenden bei den Japanesen und Chinesen gekannt und geübt war. Diese Behandlungsweise führte ein Deutscher Namens Metzger in seinem heilgymnastischen Institute in Amsterdam ein und seitdem ist sie von allen Ärzten, namentlich aber in allen Heilturnanstalten zur Anwendung gebracht worden.

3. Das Wehrturnen, die militärische Gymnastik, zur Ausbildung des Soldaten stimmt der Hauptsache nach mit dem pädagogischen Turnen in dem Zwecke zusammen, den Wehrmann zum freiesten Gebrauche seiner Leibeskräfte zu bringen; doch scheidet es sich dadurch aus, daß sich die turnerische Ausbildung teils auf die Waffenführung, teils auf besondere Vorkommnisse beim Feld- und Kriegsdienste bezieht, so daß der technische Zweck zur Hauptaufgabe wird. Deswegen ist es durchaus unstatthaft, mit dem Schulturnen die technische Ausbildung für den Wehrberuf zu verbinden oder diese gar an seine Stelle zu setzen, und die darauf gerichteten Einrichtungen und Bestrebungen der einstigen Jugendwehren Süddeutschlands haben sich nicht bewährt. Selbst die Absicht, rein militärische Übungen und Befehle ad hoc in das Schulturnen einzuführen, ist unberechtigt und wird von maßgebender militärischer Seite nicht gebilligt, denn die besondere Ausbildung des Soldaten gehört grundsätzlich nicht in die Schule und wird sich auf einer allgemein turnerischen Grundlage, wie sie das Schulturnen darbietet, am sichersten

und leichtesten vollziehen. Als einen neuern litterarischen Beitrag dazu nennen wir

Jugendwehr und Turnen in ihrem Wert für die Wehrhaftmachung der Jugend. Herausgegeben vom Salzburger Turnverein. Dresden, 1876.

GutsMuths stellte eine Vierteilung der Gymnastik auf, indem er außer den hier genannten drei Arten derselben noch die athletische Gymnastik „zum festlichen Schauspiel" nennt. Von seiten der schwedischen Turnschule ist als vierte Hauptart die ästhetische Gymnastik aufgestellt worden, bei welcher der Mensch als ein lebendiges und schönes Kunstwerk dasteht, „dessen Idee aus der Erscheinung hervorleuchtet und so Gegenstand der ästhetischen Anschauung wird". Insofern aber die gesamte Gymnastik den menschlichen Organismus zur Darstellung seiner natürlichen Einheit bringen soll und überall volle Harmonie der Bewegung fordern muß, wobei das ästhetische Element nur einen Gesichtspunkt, aber keine Art abgiebt, muß die Aufstellung einer ästhetischen Gymnastik als besondere Art unzuläßig erscheinen. Wohl aber muß die pädagogische Gymnastik das ästhetische Element betonen und ihre Bewegungsformen zu förmlichen Kunstgebilden gestalten, wie sie das ja z. B. in ihren turnerischen Reigen und Freiübungen auch deutlich genug ausgeprägt hat.

## Die Hauptgattungen der Turnübungen.

Die Turnkunst unterscheidet gewisse Hauptgattungen von Leibesübungen, mit deren Hülfe sie die Turnbildung verfolgt: die Freiübungen — die Ordnungsübungen — die Übungen an Geräten (Gerätübungen) — die Übungen mit Geräten — die Bewegungsspiele.

Das Turnen in den Freiübungen wird ohne Zuhülfenahme von künstlichen Vorrichtungen nur nach der Bewegungsfähigkeit des Körpers in den gewöhnlichen Zuständen des Stehens, Sitzens, Liegens, Kniens, Gehens, Laufens, Hüpfens, Springens, Fliegens und Drehens geordnet. Für den Zweck der gemeinsamen und gleichzeitigen turnerischen Bethätigung ganzer Schulklassen oder größerer Turn-

gesellschaften ist das geordnete Verhalten des Einzelnen zur Gesamtheit von Wichtigkeit. Dafür treten die turnerischen Ordnungsübungen ein, mit deren Hülfe der Einzelne gewöhnt wird, sich in verschiedenen Aufstellungen und dem mannigfachen Wechsel derselben leicht zurechtzufinden und bei Ausführung der Turnübungen, namentlich der Freiübungen, sich als Glied eines größeren Ganzen zu fühlen und unterzuordnen. Das Turnen mit Handgeräten, unter denen Hantel, Stäbe von Holz und Eisen, Keulen, kurze Schwungseile, Reifen, Klappern (Kastagnetten), Bälle und andere tragbare und leicht zu handhabende Hülfsmittel zu verstehen sind, stellt eine Bewegung von größeren oder geringeren Lasten her, um eine Steigerung der Muskelthätigkeit zu bewirken. Bei den Gerätübungen giebt der Turner den Stand auf dem ebenen Boden auf, um feststehende über dem Boden befindliche Hang- oder Stützflächen mit den Armen, Händen oder Beinen zu erfassen und so den Körper in ungewöhnliche Lagen zu bringen, in denen er mit Hülfe seiner eigenen Muskelkraft seine Ruhe und Schwere zu überwinden hat. Stellt sich dem Turner zur Stärkung seiner eigenen Kraft die Kraft eines oder mehrerer seiner Mitturner entgegen, so entstehen die sogenannten Widerstandsbewegungen, welche besonders in der schwedischen Turnschule als Mittel der Muskelkräftigung angewendet werden.

Den Hauptgattungen des systematischen Turnens schließen sich einige verwandte Leibesübungen an, welche die Turnzwecke fördern und zum Turnen im weiteren Sinne mit zu rechnen sind, nämlich Schwimmen, Schlittschuhlaufen, Wanderungen (Turnfahrten), Fechten, Reiten, Rudern, Radfahren.

## Die Bedingungen, unter denen das Turnen seinem Zwecke entspricht.

Sollen die Vorteile und Segnungen des Turnens wirklich in Erfüllung gehen, so muß es auch in der Weise benutzt werden, daß es zur Vervollkommnung der körperlichen

Organisation führt, und den Menschen dadurch für eine höhere Kultur fähig macht, daß es den Mut weckt, den Charakter stählt, den Willen mit der höchsten Thatkraft ausrüstet und die Bahn zu einer fortschreitenden geistigen, sittlichen und körperlichen Bildung eröffnet. Hierbei ist die Turnkunst an gewisse Naturgesetze gebunden, die ihr ebenso notwendige diätetische Regeln vorschreiben wie die geistig-sittliche Kultur des Menschengeschlechts im allgemeinen ihre Stellung bestimmen und ihre Maßnahmen regeln muß. Das Wesen der Turnkunst besteht darin, daß sie im Hinblick auf die höhere Bestimmung des Menschen die gegebenen Bewegungen des menschlichen Organismus grundsätzlich ordnet, entwickelt und zu einem harmonischen Ganzen von innerer und äußerer Zweckgemäßheit verarbeitet. Nach dieser Aufgabe ist das Turnen ebenso eine Wissenschaft, welche mit Rücksicht auf die Beschaffenheit der menschlichen Organisation die natürliche Ordnung und Folge der Leibesbewegungen lehrt, wie eine Kunst, die den Leib zu allerlei Brauchfertigkeit, Kraft und Schönheit harmonisch ausbildet.

Je weniger die Turnkunst ihre wissenschaftliche Begründung vernachlässigt, desto mehr wird sie sich zu einer schönen Brauch- und Lebenskunst gestalten. Jeder einzelne Turner muß an sich selbst, sowohl in geistiger als leiblicher Beziehung, die volle Harmonie aller menschlichen Kräfte darstellen. Dieses Gesetz der harmonischen Darstellung soll jede einzelne Turnübung, jede methodische Stufenfolge von Übungen, wie das ganze Turnwesen durchdringen.

Wenn sich so die Turnkunst als Kunst im höheren Sinne des Wortes begreift und sich den Aufgaben der geistig-sittlichen Kultur unterordnet, wird sie auch vor all den Entartungen bewahrt bleiben, die aus einer isolierten Stellung und einseitigen Auffassung der Leibesübungen hervorgehen müssen. Denn wenn die Turnkunst nur darauf ausginge, eine rohe Körperkraft hervorzubringen, die unvermeidlich in eine Verwilderung des Gemütes umschlagen muß, so würde der Turnplatz bald in eine Athletenschule ausarten, deren

Unhaltbarkeit schon die Gymnastik der alten Griechen darlegte. Nicht die Stärke des Rosses, die Schnelligkeit des Hirsches oder die ungeschlachte Kraft des Wilden sind das Ziel einer gebildeten Turnkunst, sondern ihre Beziehungen zu den geistigen Interessen und Aufgaben des Menschengeschlechts geben ihr Maß und Vorschrift. Nicht mit Unrecht hat man deshalb gesagt, daß das Turnen, als Selbstzweck betrieben, ein Götzendienst sei und überall, wo es als solcher auftrete, zu Verirrungen führen werde. Betrachtet man unter diesem Gesichtspunkte manche Kraft- und Schaustücke, mit deren Vorführung man hie und da, sogar in unseren Turnvereinen bei öffentlichen Schauturnen, bemüht ist, den Leuten eine Anschauung von den Leistungen des Turnens und der Turner zu geben, mit einiger Zurückhaltung, so wäre es doch falsch, diese Turnstücke, welche wie von selbst aus der fortschreitenden Übung und zunehmenden Kraft und Gewandtheit herauswachsen und für die Turner und Zuschauer immer etwas Anziehendes behalten werden, als überflüssig oder gar als „Narrenspiele“ abzufertigen. Stimmen wir darum auch mehr mit GutsMuths überein, der da sagte: „Sollte sich etwas Künstliches eindrängen, so suchen wir es nicht, setzen nichts darauf, doch stoßen wir es nicht zurück, wenn es nichts Naturwidriges enthält“, so bleibt es doch die Aufgabe einer gebildeten Turnkunst, das Notwendige, Nützliche und Schöne innerhalb ihres Übungskreises zu pflegen und die Gesetze zu beachten, welche in der Sache selbst liegen. Ein wohlgeschulter und harmonisch durchgebildeter Turner wird immer einen günstigeren Eindruck machen, als einer, der sich nur auf Jongleurstücke legt. Jener wird überall Ruhe, Sicherheit und vollkommene Selbstbeherrschung an den Tag legen, während dieser in allen Übungen, für welche er nicht besonders „eingepaukt“ ist, meist ein eckiges, plumpes, unruhiges und unsicheres Wesen an den Tag legt. Mit der Forderung, daß in jeder Turnübung die gewonnene Gleichkraft des ganzen Organismus hervortrete, werden die Turner von selbst auch darauf kommen, das Einfache,

Nützliche und Schöne dem Komplizierten, Unnützen und Häßlichen vorzuziehen.

Aus dieser Auffassung des Turnens ergeben sich auch die allgemeineren und besonderen diätetischen Regeln desselben. Es ist die Turnkunst an jenes allgemeine Lebensgesetz gebunden, wonach nur ein allmählicher Fortgang von den kleinsten Anfängen bis zur höchsten Stufe der Ausbildung aller Körperkräfte statthaft ist.

Jede übermäßige Muskelanstrengung wirkt verderblich, denn die Muskeln werden dadurch in einen schmerzhaften, halb entzündlichen Zustand versetzt, wobei der schnelle und zu kräftige Stoffwechsel und Blutumlauf Kongestionen, entzündliche Fieber und selbst Entzündung der Lungen, des Herzens oder der Hauptschlagader veranlassen kann. Bei fortgesetzter übermäßiger Anstrengung muß das Gleichgewicht zwischen Stoffverbrauch im Organismus und der Umbildung neuer Stoffe gestört werden, so daß, namentlich bei mangelhafter Ernährung, eine Abmagerung des Körpers eintritt, die Muskelfasern starr und knorpelig werden und andere krankhafte Zustände sich einstellen. Eine übertriebene oder einseitige Muskelanstrengung hat überdies auch häufig Mißbildungen einzelner Körperteile zur Folge. Anfänger im Turnen, ältere und schwächliche Personen müssen darum besonders auf eine methodisch fortschreitende Übung ihrer Körperkräfte bedacht sein.

Ein eigentliches Turnen wird nicht gut vor dem achten Lebensjahre statthaft sein, weil da erst eine festere Bildung der Knochen- und Muskelsubstanz eintritt. Damit ist nicht gemeint, als sollten Kinder *unter* acht Jahren noch gar keine Leibesübungen treiben; denn bekanntlich ist in Kindergärten und auf Spielplätzen schon für die Altersstufe vom zartesten Kindesalter mit Erfolg auch eine Übung der Leibeskräfte im Gange. Natürlich bedarf aber hier die physische Lebenskraft noch besonderer Schonung; die Leibesübung ist dabei mehr auf die *Gewandtheit* zu richten, als auf *Kraft* und *Stärke*. Das gilt auch noch in entsprechender Ausdehnung

für die Altersstufe vom 8. bis zum 10. Jahre, für welche das Turnen noch mehr in die Form des Spieles einzukleiden ist. Leichte Frei- und Ordnungsübungen, Stabübungen, Freispringen, Schwebeübungen, Lauf- und Springübungen am langen Schwungseil, Übungen im Streckhang an den Schaukelringen, an der Wippe und am Rundlauf und die einfacheren Turnspiele bilden den Stoff für das Turnen dieser Altersstufe. Auf der Stufe vom 10. bis zum 12. Jahre werden die Frei- und Ordnungsübungen schon schwieriger und zusammengesetzter. Die verschiedenen Arten des Weit-, Hoch- und Tiefspringens und des Springens vom Schrägbrett und niedrigen Bock treten hinzu, wie auch von den Gerätübungen die Übungen im Streck- und Beugehange am Reck, am Stangengerüst und an der wagerechten Leiter, die Kletterübungen an den Tauen und die Übungen im Streckstütz am Barren hinzukommen. Auf der Stufe vom 12. bis zum 14. Jahre kann, namentlich wenn die Turnbildung schon vorher gleichmäßig verfolgt wurde, mit allen Turnübungen zum Schwereren übergegangen und mit dem Stabspringen begonnen werden. Doch ist hier auf eine körperliche Entwickelungsperiode besondere Rücksicht zu nehmen, die sich in der sogenannten Pubertätszeit zeigt. In ihr wendet sich das Wachstum und die Entwickelung vorwiegend den edleren inneren Organen zu, so daß das Muskelsystem eine vorübergehende Erschlaffung zeigt. Wenn das Turnen in dieser Entwickelungsperiode auch nicht eingestellt werden darf, so ist doch darauf durch eine mäßige Benutzung der turnerischen Hülfsmittel Rücksicht zu nehmen; namentlich ist eine übermäßige Anstrengung der Brustorgane bei angreifenden Knickstützübungen zu vermeiden. Nachdem diese Periode überstanden, kann etwa vom 15. oder 16. Jahre ab eine unbeschränktere und freiere Benutzung der Turnübungen eintreten, und zwar dann um so mehr, wenn die sorgfältige und systematische turnerische Ausbildung vorher nicht unterbrochen wurde. Für das reifere Jünglingsalter endlich treten die Übungen mit Eisenstäben und Keulen, die Reck-, Barren- und Pferdübungen, sowie die Pflege der

sogenannten volkstümlichen Übungen im Laufen, Springen, Heben, Werfen, Ringen in ihre ausgedehnten Rechte.

Erwachsene Turner, welche der Leibesübung entwöhnt waren, mögen ihren Körper erst mit gelinderen Bewegungen wieder turnfähig machen; denn schon viele, welche nach längerer Körperruhe ohne weiteres sich an anstrengende und schwierige Turnübungen wagten, sind dadurch wieder vom Turnen abgeschreckt worden, weil sie sich allerlei Beschwerden, wie Muskel- und Kopfschmerz u. dgl., zuzogen. Naturgemäß ist es, sich bei der Übung der Leibeskräfte zunächst mit einem kleinen Gewinne zu begnügen, um so die Kräfte zwar allmählich, aber um so sicherer zu steigern.

Man muß in jeder Turnzeit darauf bedacht sein, eine gleichmäßige Beteiligung aller Glieder und Organe des Körpers herbeizuführen. Es weist die körperliche Organisation darauf hin, daß namentlich die Hang- und Stemmkraft der Arme, die Brust-, Bauch- und Rückenmuskulatur, wie die Sprungkraft der Beine, durchgreifend geübt werden. Darum wird man wohlthun, zunächst durch Freiübungen den ganzen Körper zu erwärmen und zu schmeidigen, worauf dann je nach dem Bedürfnisse einige schwächer oder stärker wirkende Hangübungen folgen, mit denen dann die Stemm- oder Stützübungen am Barren, das Freispringen und das Springen am Pferd, Bock, Kasten und Tisch in angemessenen Wechsel gebracht werden. Turner, welche nur Stemmübungen am Barren vornehmen, erhalten bekanntlich mit der Zeit eine auffallend gedrungene und gebückte Haltung. Prof. Bock leitet die Einseitigkeiten, Mißgestaltungen des Körpers davon her, daß nur gewisse und nicht alle Muskelgruppen desselben geübt werden; die breitschulterigen, dünnbeinigen (Barren-)Turner, sowie die dickbeinigen und schmalbrüstigen Tänzerinnen beweisen ihm dies.

Ein hastiges und lange anhaltendes Turnen ist nicht gut; man schalte zwischen den Bewegungen, namentlich den angreifenden, geeignete Wechsel leichterer Übungen oder bei vorhandener Zeit auch kurze Ruhepausen ein. Auf Übungen, welche

die Atmungsorgane bedeutend anstrengen, lasse man gelindere, die Lungen weniger angreifende Bewegungen folgen. Daß bei eintretender Erhitzung, wie das Turnen sie wohl veranlaßt, der Turner sich nicht ruhig hinstellt und Erkältungen aussetzt, sondern sich durch Auf- und Abgehen oder Anlegen der Oberkleider nach und nach abkühlt, lehrt eine gewöhnliche Lebensregel. Dafür ist auch die Beschaffenheit der Turnkleidung wichtig, die bequem und leicht sein muß; der gebräuchlichen Kleidung von grauer Leinwand und Drell ist die von Tuch oder wenigstens halbwollenen Stoffen vorzuziehen. Essen und Trinken fällt selbstverständlich während des Turnens weg; auch hält man es für ratsam, daß vor dem Turnen dem Bedürfnisse der gewöhnlichen Ausleerungen genügt werde.

Ebenso ist es rätlich, die Turnübungen nicht eher als etwa zwei Stunden nach dem Essen, wenn der erste Verdauungsprozeß beendet ist, vorzunehmen. Unmittelbar vor dem Essen zu turnen ist deshalb nicht gut, weil die starke Muskel- und Nervenaufregung erfahrungsgemäß den Appetit verscheucht, der sich aber um so sicherer 2 bis 3 Viertelstunden nach dem Turnen einstellt. Im allgemeinen gilt auch hier die alte Erfahrung, daß volle und leere Mägen nicht gern studieren.

Was die Zeit für das Turnen anlangt, so ist zu bemerken, daß es unbedenklich zu jeder Tageszeit getrieben werden kann, welche nicht durch die Verdauung in Anspruch genommen wird. Doch ist es für diejenigen, welche durch ihren Beruf auf Geistesarbeit angewiesen sind, geratener, am frühen Morgen anstrengende Turnübungen zu vermeiden, „weil diese die zum Denken erforderliche Spannkraft des Nervensystems vom Gehirn ableiten und dadurch ersteres ungemein erschweren. Indes giebt es einige Turnübungen, welche, am Morgen vorgenommen, eine zuweilen nach dem Schlafe zurückbleibende Trägheit verscheuchen und die zur Geistesarbeit erforderliche aufgeweckte Munterkeit befördern“ (Ideler).

Beim Schulturnen liegen die Turnstunden gewöhnlich am Schluß des Vormittags- oder Nachmittagsunterrichts. Be-

findet sich die Turnhalle, wie es dringend wünschenswert ist, in unmittelbarer Nähe der Schule, so läßt sich das Turnen auch zwischen andere Unterrichtsfächer legen, und die Erfahrungen, die seit Spieß damit gemacht worden sind, haben alle Bedenken dagegen, selbst an den höheren Schulen, völlig zerstreut.

## Die Hauptausgangs- oder Grundzustände beim Turnen.

Die kunstgemäße Leibesübung, gleichviel ob für pädagogische oder medizinische Zwecke, unterscheidet sieben Ausgangs- oder Grundzustände des Körpers, die ihre Eigentümlichkeiten haben und auf die eigentlich alle Turnübungen zurückzuführen sind, so mannigfaltig und verschiedenartig verbunden sie auch auftreten mögen.

1. Bei dem Stehen, einem Stemmen der Füße gegen den Fußboden, tritt, wenn es nach turnerischen Ansprüchen in aufrechter und straffer Körperhaltung geschieht, trotz der Einfachheit der Übung eine Anspannung sehr vieler Muskeln ein; namentlich sind die Streckmuskeln des Halses und des Rückens, die hinteren Schulterblattmuskeln, die Muskeln des Oberschenkels, des Unterschenkels und Fußes in bedeutender Kontraktion (Zusammenziehung). Aus dieser Muskelanspannung schreibt sich ein Vorherrschen des arteriellen Blutstroms besonders in den Beinen her, während der Venen- und Lymphfluß im Unterleibe und den Brustorganen regelmäßig und leicht vor sich geht. Das bei dem Turnen, namentlich in den Freiübungen, gewöhnlich gebrauchte Stehen ist unter dem Namen Grundstellung bekannt.

2. Bei dem Knieen ruht die Last des Körpers hauptsächlich auf den Knieen, es ist ein Stemmen der Kniee, das gewöhnlich durch die Zehen oder, wie beim Knieen auf dem Pferd, Bock, Kasten, durch die Schienbeine unterstützt wird.

3. Im Sitzen befinden sich die unteren Gliedmaßen im Zustande der Ruhe, die Blutzirkulation verlangsamt sich dadurch auch in dem Gefäßsystem des Unterleibes.

4. Beim Liegen zeigt der Körper das Gegenteil vom Stehen, indem mit Ausnahme der Atmungsmuskeln alle Muskelanspannung aufgegeben ist, womit vorherrschende Venosität und Stillstand des Nervenkreislaufes zusammenhängen.

5. Der Hang setzt eine starke Beteiligung der Beuger der Hand, des Armes und der Brustmuskeln voraus, so daß in all diesen Körperteilen ein lebhafter arterieller Blutlauf mit starkem Verbrauch von Nervenfluidum vor sich geht. Die Unterstützungsfläche befindet sich oberhalb des Körpers.

6. Der Stütz nimmt eine bedeutende Thätigkeit der Streckmuskeln der Arme, der Brust und des Rückens in Anspruch, womit eine Erweiterung der Rippenwände und des Brustkorbes zusammenhängt, was auch auf eine größere Anspannung der Brustwandung wirkt, so daß alle wohlthätigen Wirkungen in Bezug auf Innervationsströmungen und Blutzirkulation eintreten müssen. Die Unterstützungsfläche befindet sich in der Regel in der Hüftgegend (Streckstütz) oder in der Nähe der Brust (Knickstütz).

7. Beim Zustande des Fliegens erscheint die Schwere des Körpers aufgehoben und er ist ohne jegliche Unterstützung. Der Zustand des Fliegens kann nur ein kurz vorübergehender sein, wie er beim Springen erreicht wird.

Die Verbindungen mehrerer dieser Grundzustände führen den Körper in den Hangstand, Liegehang, Liegestütz, Stützhang, jenachdem sich Hang und Stand, Hang und Liegen, Stütz und Liegen, Stütz und Hang zu einem Zustande vereinigen.

## Die Methoden der Leibesübung.

Die Leibesübung kann auf verschiedene Art und Weise zustande kommen, so daß man auch von gymnastischen Methoden sprechen kann, denen sämtlich der Gedanke zugrunde liegt, die Muskeln durch größere Anstrengung zu kräftigen, als sie das gewöhnliche Leben bietet. Dabei wird entweder der

Körper an und für sich bewegt oder es tritt eine zu bewegende Last von außen an ihn heran. In dem ersteren Falle kann sich der Turner zu seiner Bewegung besonderer Vorrichtungen bedienen, die entweder seine Bewegung erleichtern und fördern oder erschweren und hemmen. Solcher Methoden der künstlichen Leibesübung unterscheidet man folgende:

1. Die Methode der Bewegung von Lasten, womit die kräftigende Bewegung bei gewissen gewerblichen Beschäftigungen nachgeahmt wird, indem das Heben, Tragen, Ziehen, Schieben von Lasten, wie Steinen, Gewichten, Stäben, Hanteln, Keulen dafür eintritt.

2. Unter die Methode der Bewegung einer Last in größere Entfernung gehören die Übungen des Steinstoßens, des Ball-, Ger-, Diskus- und Kugelwerfens und des Springens, welches letztere als ein Werfen des eigenen Körpers durch die Streckmuskeln der unteren Gliedmaßen anzusehen ist. Den Muskeln fällt hier eine größere Aufgabe damit zu, daß eine gegebene wenn auch verhältnismäßig nicht schwere Last auf eine größere Entfernung bewegt werden soll; immer ist hierbei die aufzubietende Kraft gleich dem Produkt aus Last und Entfernung, woraus sich die kräftigenden Wirkungen jener Turnübungen erklären.

3. Die Methode der Bewegung an feststehenden oder bewegten Geräten und Gerüsten ist diejenige, welche auf den deutschen Turnplätzen eine ausgedehnte Anwendung erleidet und darin besteht, daß die Schwere des eigenen Körpers bewegt und als Last bewältigt wird, indem derselbe mit Hülfe der Arme, Hände oder Beine im Hang oder Stütz an senkrechten oder wagerechten Stütz- und Hangflächen in eine außergewöhnliche Lage über dem Erdboden versetzt wird, um nun in mannigfacher Weise durch die eigene Muskelkraft zu jenen künstlichen Stützpunkten hin oder von diesen weg, auch wohl um und über dieselben oder mit ihnen bewegt zu werden. Hierher gehören die Übungen am Reck, Barren, Pferd, Bock, Klettergerüst, Schwebebaum, Rundlauf, an den Schaukelringen 2c.

4. Die Leibesübung, wie sie namentlich beim Laufen und Springen und bei der Darstellung der Freiübungen vorherrschend ist, würde als Methode der schnellen Bewegung zu bezeichnen sein, da hierbei den Muskeln die Aufgabe zu schnellen Zusammenziehungen zufällt. Das sichere und schnelle Einnehmen gewisser Stellungen, der ungesäumte Wechsel derselben, die Verbindung von Arm- und Beinbewegungen haben ihre kräftigende Wirkung auch ohne Zuhülfenahme von Lasten. Es wird im allgemeinen als Regel zu gelten haben, daß die Wirkung einer schnellen Bewegung auf das Muskel- und Nervensystem eine stärkere ist, als die einer langsamen Bewegung.

5. Die Methode der Häufigkeit der Bewegung tritt bei solchen Leibesübungen hervor, bei denen ein und dieselbe Muskelthätigkeit in öfterer Wiederholung stattfindet. Eine kleine Anstrengung, oft wiederholt, kann unter Umständen denselben Wert haben, wie eine einmalige starke Anstrengung. Bei der vorstehenden Methode werden Überreizungen der Muskeln oder sonstige üble Folgen von gewaltsamer Anstrengung leichter vermieden, so daß sich diese Methode für schwächliche oder ältere Leute eignet. Die Häufigkeit der Bewegungen kommt besonders beim Gehen, Schwimmen, Rudern, Radfahren und besonders bei den sogenannten Dauerübungen des Turnens in Anwendung, die eine starke Erregung des Willens hervorbringen.

6. Bei der Methode des Ringens dreht es sich für den Zweck der Muskelthätigkeit um die Überwindung eines Widerstandes, den zwei Kräfte oder Kraftsummen gegen einander aufbieten. Der Turnende kann sich für diesen Zweck entweder mit Hülfe der Elastizität von federnden oder mit Gewichten belasteten Gegenständen üben, wie an dem Largiadèr'schen „Arm- und Bruststärker", an Stahlfederketten, Gummisträngen (Armstrongs) u. dgl.; oder der Widerstand wird auch durch die Muskelkraft eines andern menschlichen Organismus geboten. Danach gehört das eigentliche Ringen und das schweizerische Schwingen zweier Gegner hierher,

oder auch das Abwägen der Muskelkräfte vieler, wie beim Tauziehen und Stangenschieben. Hierher gehören auch die schon mehrfach erwähnten Widerstandsbewegungen der schwedischen Turnschule.

7. Im weitern Sinne wäre auch die bekannte Methode des Elektrisierens einzelner Muskeln hierher zu rechnen, wie sie durch den Franzosen Duchenne erfunden und vervollkommnet worden ist, wobei die Muskelzusammenziehung nicht durch den Willen des Menschen, sondern durch den elektrischen Strom vermittelt wird, was gleichwohl denselben physiologischen Effekt hat, wie die aktive Muskelübung. Es erhält diese Methode namentlich bei Muskellähmungen in der Heilgymnastik zweckmäßige Anwendung.

## Die zum Turnen erforderlichen Plätze, Räumlichkeiten und Vorrichtungen.

Ein freier Turnplatz, der je nach der Anzahl der Turner, die ihn benutzen soll, und um auch Raum für das Turnspiel zu bieten, eine Größe von 20 bis 40 qm für den einzelnen Turner haben soll, wird keiner Turnanstalt fehlen dürfen. Er wird oft als die erste und einzige Einrichtung, namentlich auf dem Lande, für die turnerischen Bedürfnisse überhaupt genügen müssen. Derselbe ist möglichst zu ebnen und mit einer Schicht Sand oder weichem Kies zu belegen. Die Anlage hat dabei zu berücksichtigen, daß das Regenwasser abfließen kann und daß bei andauernd trockener Witterung kein Staub entsteht. Wenn er an geeigneten Stellen mit Bäumen (Roßkastanien, Platanen, Linden, Eichen) bestanden sein kann, um für den Sommer wohlthätigen Schatten zu erhalten, so ist das zugleich zur Herstellung eines freundlichen Aussehens sehr erwünscht. Man achte auch, wenn irgend angängig, darauf, daß der Turnplatz nicht heftigen Nord- und Ostwinden ausgesetzt ist, sowie es für das Schulturnen notwendig erscheint, ihn auch nach außen hin gehörig abzugrenzen, damit er vor Störungen von außen her, besonders vor dem Straßenverkehr, geschützt ist.

Außer einem genügend großen freien Platze in der Form eines Rechteckes für die Frei- und Ordnungsübungen und Spiele muß Raum für die erforderlichen Geräte und Gerüste vorhanden sein, die am besten an einer oder zwei Seiten des Turnplatzes aufgestellt werden. Bei der Aufstellung der Turngerüste und der Anlage von Sprung- und Anlaufstellen ist namentlich der Sonnenstand zu berücksichtigen, damit die Turner bei ihren Übungen mit dem Rücken gegen die Sonne stehen und nicht geblendet werden.

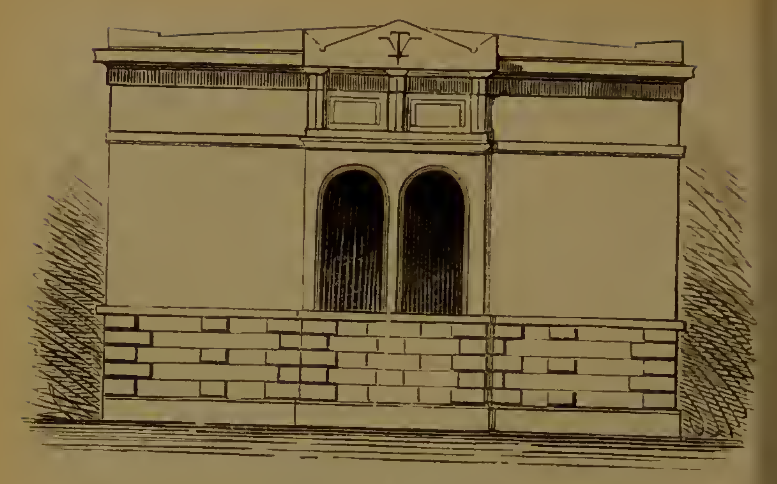
Das Turnen in freier frischer Luft ist gesünder und angenehmer, als im geschlossenen Raume, und es wird deswegen mit Recht gefordert, so lange und so häufig als möglich den Turnplatz zu benutzen. Dennoch sind Turnhallen oder Turnsäle unentbehrlich, damit bei schlechter Witterung und im Winter die Leibesübungen keine Unterbrechung erleiden. Für eine zweckmäßige Anlage von Turnhallen und Turnsälen ist zunächst ihre Größe entscheidend, die sich wiederum zunächst nach der Anzahl der darin Turnenden zu richten hat. Für größere Turnvereine, in welchen ein- bis zweihundert Turner womöglich gleichzeitig turnen sollen, wird die Turnhalle einen Flächenraum von ungefähr 400 bis 600 qm in dem Verhältnisse von 26 bis 35 m Länge und 13 bis 17 m Tiefe, sowie 7 bis 9 m Höhe haben müssen. Eine Schulturnhalle für höhere Schulen, die dann auch für die Bedürfnisse eines Turnvereines von mittlerer Größe ausreichen würde, sollte bei einer Höhe von 6 m nicht unter 24 m Länge und 12 m Tiefe enthalten. Für die Volksschule dagegen werden Größenverhältnisse von 20 bis 22 m Länge, 10 bis 11 m Tiefe und 5 m Höhe genügen. Als Regel für die Größe einer Turnhalle wird im allgemeinen eine Forderung von 4 bis 5 qm Flächeninhalt, in welchen der Raum für die Geräte mit eingerechnet ist, für den einzelnen Schüler erhoben.

Für große Doppelschulen mit mehr als 30 wöchentlichen Turnstunden empfiehlt sich der Bau einer großen Turnhalle, die zum Zwecke des Klassenunterrichts durch eine in ihren einzelnen Teilen verschieb- und drehbare Doppelholzwand

in zwei einzelne Turnsäle geteilt werden kann. Diese Einrichtung ermöglicht bei Schau- und Prüfungsturnen und bei Schulfestlichkeiten eine Vereinigung beider Säle zu einem großen Raume, der auch den Zuschauern reichlich Platz bietet.

Die folgenden Abbildungen veranschaulichen in Grund- und Aufriß, wie in Vorder- und Seitenansicht, eine kleine Schulturnhalle in einfachen, schmucklosen Verhältnissen, wie sie von jeder Ortsgemeinde mit 4—5000 Einwohnern ohne erhebliche Kosten herzustellen sein wird.

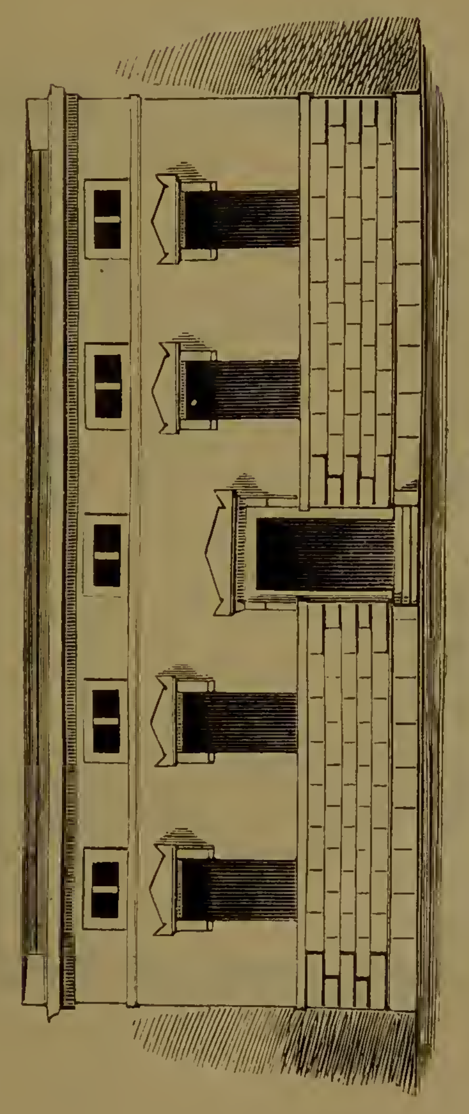
Zu den Forderungen, die in bautechnischer Hinsicht an eine Turnhalle zu stellen sind, gehört zunächst die Betonung gesundheitlicher Anlage. Licht und Luft, also hohe Fenster in entsprechender Anzahl an mindestens zwei Seiten der Halle, deren obere Flügel durch eine Klappvorrichtung so herzustellen sind, daß, ohne die Schüler dem Luftzuge auszusetzen, auch während des Unterrichts eine schnelle Lüftung möglich wird, ist die erste Bedingung. Ist die Erwärmung der Turnhalle durch eine Zentralheizung möglich, so wähle man diese; im andern Falle sind die bekannten Kelling'schen Mantelöfen mit Verdampfungsapparat zu empfehlen. Für eine Turnhalle von nicht über 200 qm Flächeninhalt und nicht über 5 m Höhe wird ein solcher Ofen noch ausreichen, da eine Temperatur von 8—10 °R. Wärme vollständig für die Zwecke des Turnunterrichts genügt. Zwei oft beklagte Feinde der Gesundheit — Feuchtigkeit und Mauerschwamm — sind unbedingt von einer Turnhalle fern zu halten. Mit Erfolg hat man dagegen in vielen Turnhallen die Wände bis auf eine Höhe von 1.20 m bis 1.50 m mit einer Holzverkleidung versehen, die auch überdies weniger leicht als die Kalkwand vorkommenden Beschädigungen ausgesetzt ist. Für die so nötige Reinlichkeit sind ausreichende Vorrichtungen zum Abstreichen der Füße vorzusehen, die am besten in einem Vorbaue am Eingange in die Turnhalle ihren Platz finden. Ist dieser Vorbau geräumig genug, um Kleider und Bücher der Schüler aufzunehmen, so bringe man die nötigen Einrichtungen dafür dort an, die aber auch ebensogut mit



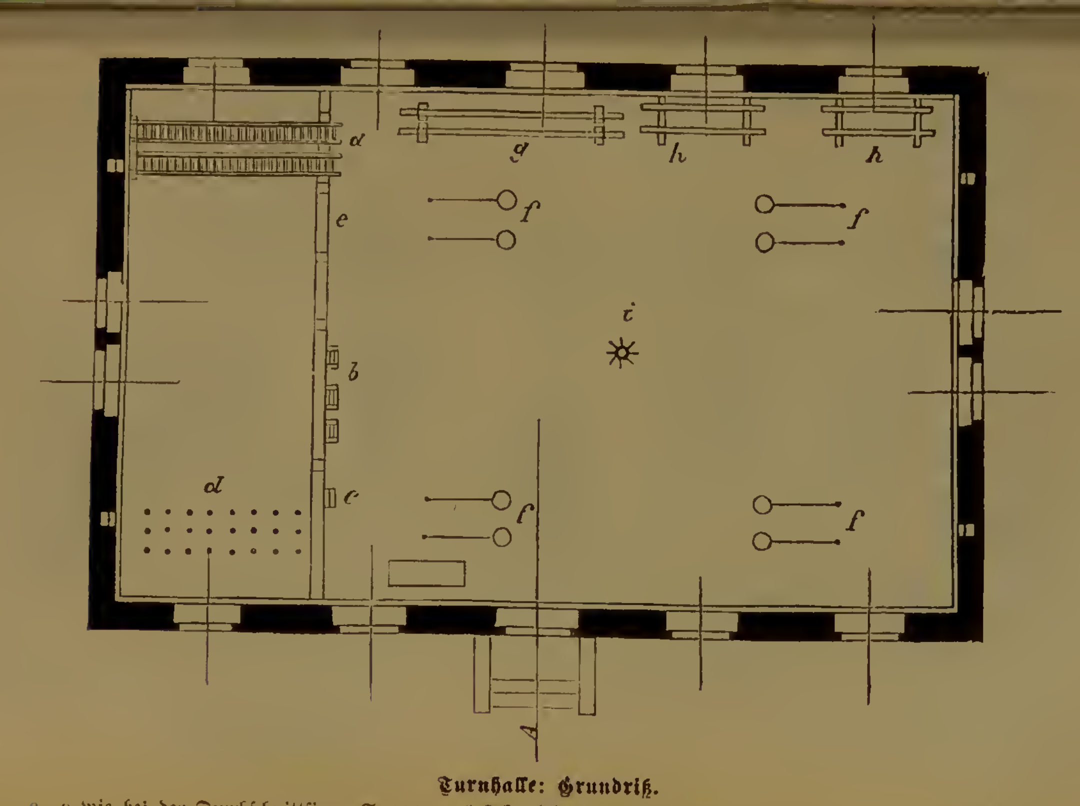
**Turnhalle: Seitenansicht.**

**Turnhalle: Durchschnitt.**

a Wagerechte Leitern — b Senkrechte und schräge Leitern — c Steigebrett — d Stangengerüst — e Reckstangen.



Turnhalle: Vorderansicht.



**Turnhalle: Grundriß.**

a—e wie bei der Durchschnittfigur S. 124 — f Schaukelringe — g Schwebegeräte — h Barren — i Rundlauf.

Kleiderhaken und Bücherbrettern an den freien Wänden der Halle befestigt werden können. An den Wänden auf besonderen Gestellen oder in Nischenschränken werden die Hand- und Spielgeräte der Turner, wie Stäbe, Hantel, Bälle ꝛc., ihre geordnete Aufnahme finden; auch die Matratzen hängt man beim Nichtgebrauche am besten an die Wand.

Von hervorragender turnerischer und gesundheitlicher Bedeutung ist der Fußboden der Turnhalle. Früher versah man die Turnhallen meist mit einem Lohe- oder Sandboden. Jetzt ist man fast allgemein, selbst in Turnvereinen, davon abgekommen und giebt nun einem festen Dielenboden den Vorzug, der sich als sogenannter Riemenfußboden von Kiefern- oder besser Eichenholz am besten bewährt. Die Herstellungskosten eines solchen Riemenfußbodens sind zwar wesentlich höher, die Mehrausgabe trägt aber wegen der größern Haltbarkeit und Reinlichkeit desselben reichliche Zinsen. Dem hie und da noch gegen den Holzfußboden erhobenen Einwande, daß er Springen, Ringen und Werfen vom Betriebe ausschließe, ist damit zu begegnen, daß man alle solche Übungen, die viel Raum und einen weichern Fußboden erfordern, mehr in den Sommerturnplan zur Übung auf dem Turnplatze verlegt. Für das Hochspringen und das Springen am Pferd und Bock benützt man an den Niedersprungstellen Kokosmatten, die namentlich ihrer Haltbarkeit wegen jedem andern Hülfsmittel zur Milderung des Stoßes der Füße gegen den Boden, namentlich den früher gebräuchlichen staubigen Korkmatratzen, weit vorzuziehen sind.

Die Einführung des Turnunterrichts als verbindlicher Unterrichtsgegenstand in den Lehrplan der Schule fordert in Bezug auf die Lage des Turnplatzes und der Turnhalle die unmittelbare Nähe des Schulgebäudes, damit der Verkehr der Lehrer und Schüler zwischen beiden ohne Zeitverlust von statten gehen kann. Dabei darf aber nicht jene andere Rücksicht außer acht gelassen werden, nach welcher eine gegenseitige Störung oder Beeinträchtigung des Turnunterrichts und des übrigen Schulunterrichts auszuschließen ist. Dies ist namentlich

bei der Bauanlage dann zu berücksichtigen, wenn die Turnhalle in das Schulgebäude hineingebaut wird, was bei einer Benutzung des Turnsaales auch für andere Schulzwecke besonders rätlich erscheint.

Bei der Errichtung von Turnhallen ist sehr oft das Urteil des Baumeisters allein maßgebend gewesen; da aber dabei den Zwecken des Turnunterrichts nicht allemal entsprochen worden ist, so wird man auch die Ansichten und Forderungen des Turnlehrers, und zwar schon bei dem Entwurfe des Bauplanes, zu hören haben.

Den turntechnischen Bedürfnissen entsprechend, müssen Turnhalle und Turnplatz auch die notwendige Ausstattung an Geräten und Gerüsten erhalten. Der Turnplatz wird seiner Geräteausstattung nach in der Regel als eine Ergänzung der Turnhalle anzusehen sein und deswegen manches entbehren können, was in letzterer als notwendig angesehen wird. Anderseits ist aber auch der Standpunkt zu vertreten, daß der Turnplatz so ausgiebig als möglich benutzt werden soll und daß er deswegen nicht kärglich ausgestattet sein darf. Die Einrichtung beider wird bestimmt durch örtliche und sachliche Verhältnisse und Bedürfnisse; eine Mädchenturnhalle wird anders auszustatten sein als eine Knabenturnhalle, ein Dorfturnplatz wird manches entbehren müssen, was man in einer Stadt als notwendig bezeichnet, Kinder bedürfen einer andern Einrichtung als Erwachsene, ein großer Raum wird reichlicher, ein kleiner weniger reichlich mit Geräten versehen sein. Unentbehrlich sind dem Turnplatze die Spring- und Wurfbahnen, Recke, Barren, Klettergerüst, Schwebebaum. Der Grundriß unserer Abbildung deutet zugleich die Gerätezahl und ihre Anordnung an, wie sie etwa für eine einfache Volksschule zu fordern wäre. Für weitergehende Bedürfnisse würden dann noch mindestens ein Reck und ein Barren, sowie drei Böcke und Springkästen, und für ältere Schüler auch zwei bis drei Springpferde einzustellen sein.

Im allgemeinen fordert man für eine Schulturnhalle eine so große Anzahl gleichartiger Geräte, daß daran der Gemein-

übungsbetrieb möglich ist, d. h., daß immer eine größere Schülerzahl gleichzeitig ein und dieselbe Übung turnen kann. Bei starken Schulklassen sind deswegen die Geräte in vierfacher Anzahl herzustellen, um einen häufigeren Wechsel der Übenden eintreten zu lassen. Daß sämtliche Geräte auch dauerhaft und ihrem Zwecke entsprechend verfertigt werden, ist selbstverständlich, trotz alledem wird es geboten sein, zu gewissen Zeiten alle Geräte auf ihre Haltbarkeit zu prüfen. Die neuere Gerätetechnik hat ohne Schaden für die Dauerhaftigkeit der Geräte auch auf die Herstellung einer gefälligen und ansprechenden Form und Farbe Bedacht genommen, sodaß der ganze Turnsaal einen sauberen und freundlichen Eindruck auf die Turnenden macht. Dazu werden die Hauptgerüste, namentlich die Recksäulen und Leitern, zum Verschieben eingerichtet, damit der Turnsaal an freiem Raum für Freiübungen und Spiele gewinnt und auch für andere Schulzwecke geeignet wird. Jedes bewegliche Gerät erhält seinen bestimmten Platz, an welchen es nach dem Gebrauche von den Turnenden selbst zurückgebracht werden muß.

Für die Gesundheit der Turnenden ist es endlich dringend notwendig, den Turnsaal gehörig rein zu halten. Eine Turnhalle, die täglich benützt wird, muß auch täglich mit Besen und Sägespänen gereinigt werden, wobei durch Öffnen der Fenster dem aufwirbelnden Staube ein Abzug zu verschaffen ist. Mindestens allmonatlich muß der Fußboden mit Soda und Seife gründlich gescheuert werden. Hier darf nicht gespart werden, denn es gilt die Gesundheit aller derer zu schützen, die in der Turnhalle lehren und lernen.

Eingehende Auskunft über Einrichtung von Turnhallen und Herstellung von Turngeräten geben folgende Schriften:

Turngeräte und Turneinrichtungen. Von Dr. K. Euler und H. O. Kluge. Mit 3 Tafeln Abbildungen. Berlin, Schröder 1877.

Die Einrichtung der Turnplätze für Stadt- und Landschulen. Mit 64 Gerätezeichnungen. Von R. Keller. Wien, Pichlers Witwe 1878.

Anweisung zur Anlegung von Turnplätzen und Turnhallen. Von F. Marx. 1878.

Die Anlage und Einrichtung von Turnhallen und Turnplätzen für Volksschulen. Von M. Zettler. Leipzig, Strauch 1878.

Werkzeichnungen von Turngeräten für Turnanstalten jeder Art. 60 Tafeln mit Erläuterungen herausgegeben von J. C. Lion. Hof, Rud. Lion 1883.

Die Turnhallen und Turnplätze der Neuzeit in Anlage und Einrichtung. Mit Kostenangaben. Von G. Osthoff. Leipzig, 1882.

Turnhallenpläne, nach Maß der Württembergischen Turnordnung von 1863. Von Dr. Jäger und Baurat Bock. Stuttgart, 1873.

Durch die Verbreitung des Turnens und den dadurch erhöhten Bedarf an Geräten hat sich auch die bezügliche Industrie wesentlich gehoben, sodaß deutsche Turngeräte nach allen Erdteilen versendet werden. Wir nennen am Schlusse dieses Abschnitts noch die größten und besten Firmen für Turngerätebau, von denen man auf Wunsch illustrierte Preisverzeichnisse unentgeltlich erhalten kann. Dietrich u. Hannak in Chemnitz, O. Faber in Leipzig, Ernst Hähnel in Dresden, Fr. Walter in Dresden, Max Feuereisen in Dresden, Klemm in Dippoldiswalde, Felber in Einsiedel bei Chemnitz, C. H. Pfeifer in Frankenthal (Pfalz), H. Fechner in Triebel (Brandenburg), H. Meyer in Hagen (Westfalen), Burose in Hannover, Zahn in Berlin. Außerdem befinden sich größere oder kleinere Werkstätten für Anfertigung von Turngeräten in fast allen größeren Städten Deutschlands und Österreichs.

## Dritter Abschnitt.

# Das Turnen in den Freiübungen.

---

Diejenigen Leibesübungen, welche der Turner ohne Gebrauch irgendwelcher Hülfsmittel und Vorrichtungen mit den Füßen auf dem Erdboden stehend ausführen kann, begreift man unter den „Freiübungen“. Es sind das die natürlichsten und einfachsten Übungen, welche sich aus der Gliederung und Bewegungsfähigkeit des menschlichen Körpers ergeben. Mit Hülfe dieser Freiübungen kann eine gleichförmige und harmonische Leibesübung hergestellt werden, und indem der Turner dadurch eine gewisse körperliche Leichtigkeit gewinnt und Herr seiner gesamten Bewegungen wird, erhält zugleich die ganze Turnbildung damit ihren sichern Grund und Boden. Turner, welche das Turnen in den Freiübungen übersehen, erhalten gar zu leicht etwas Einseitiges, Plumpes oder auch Vierschrötiges in ihrer körperlichen Haltung. Die Freiübungen sind nicht bloß für Anfänger im Turnen, sondern sie eignen sich für Turner jeden Alters und jeder Fertigkeitsstufe. Sie bieten den Vorzug, daß sie eine Beschäftigung Vieler auf einmal gestatten und sich zu schönen Übungsreihen zusammenstellen lassen, die für größere Turnerabteilungen und Turngesellschaften ebenso nützlich wie unterhaltend werden.

Unser Buch mag die Freiübungen zunächst so beschreiben, wie sie sich aus der Gliederung des Körpers im Stehen ergeben, und dann, wie sie bei den verschiedenen Bewegungen

im Gehen, Hüpfen, Laufen, Springen und Drehen zur Anwendung kommen. Zum Schluß mögen einige Beispiele veranschaulichen, wie die Freiübungen im Takte gemeinsam ausgeführt werden.

## Die Freiübungen im Stehen.

Fig. 1.

Die aufrechte gerade Haltung, bei welcher die Kniee gestreckt, die Fersen geschlossen sind, die Füße in einem Winkel von 60 bis 90° zu einander stehen, die Brust heraustritt, die Arme bei nach hinten gezogenen Schultern frei an beiden Leibesseiten herabhangen u. der Kopf sich senkrecht aus den Schultern erhebt — bezeichnet man beim Turnen als Grundstellung, in welche sich die Turner jedesmal zu versetzen haben, ehe die Freiübungen beginnen. In dieser Stellung ist der Charakter des Menschen deutlich ausgeprägt, da kein anderes Geschöpf der Erde also stehen und gehen kann. Jeder Mensch hat die Aufgabe, sich diese Haltung zu bewahren, damit er das Edle der Menschengestalt stets ausdrücke und zugleich seine Gesundheitsverhältnisse fördere. Wir bezeichnen diese regelrechte aufrechte Körperhaltung nicht bloß als schön, sondern auch in diätetischer Beziehung als vorteilhaft, weil sie die anstrengende Thätigkeit vieler



Fig. 1.

Muskeln voraussetzt, deren Bethätigung sehr vorteilhaft auf das Vonstattengehen der leiblichen Verrichtungen einwirkt.

Von der Grundstellung aus ergeben sich folgende Übungen nach der Gliederung des Leibes, an welchem man den Kopf, den Rumpf und die Gliedmaßen unterscheidet, wovon die letzteren die größte Bewegungsfreiheit haben.

Von **Kopfübungen** unterscheidet man:

1) Das Kopfbeugen: vor-, rück-, seitwärts, sowie auch schräg.

2) Das Kopfdrehen: links und rechts, wobei der Kopf im Viertelkreise um seine Längenachse bewegt wird.

3) Das Kopfkreisen: links und rechts, wobei die Bewegung des Kopfes aus einer Beugehalte unverweilt in die benachbarte Beugehalte desselben übergeht. Der Umstand, daß der Kopf der Sitz des Gehirns ist, läßt es als gerechtfertigt erscheinen, wenn den Übungen des Kopfes beim Turnen in der Regel nur eine beschränkte Aufnahme zuteil wird.

Bei den **Armübungen** sind zu unterscheiden:

1) Das Armheben und -senken mit einem Arme oder mit beiden Armen zugleich. Die ungemeine Bewegungsfreiheit der Schultergelenke gestattet ein Heben der Arme

zur wagerechten Haltung durch Vor- und Seitheben (das Rückheben findet nur in beschränkter Weise statt);

zur senkrechten Haltung durch Vorhoch- und Seithochheben;

zur schrägen Haltung durch Schrägvorheben nach oben, desgleichen Schrägrückheben nach unten und Schrägseitheben nach unten und oben.

Wird die Bewegung des Hebens eines Armes oder beider Arme unterbrochen, so spricht man von einer Vor-, Rück-, Seit- oder Hochhebhalte.

2) Das Armschwingen. Dasselbe geschieht in einem Bogen meist abwärts beginnend aus einer Hebhalte zu der entgegengesetzten; doch kann dieser Bogen auch nach oben hin beschrieben werden.

3) Das **Armdrehen**, wobei die Drehung des Unterarmes unter Mitwirkung des Oberarmes im Ellenbogengelenke um die Längenachse des Armes erfolgt. Jenachdem

a) die äußere Handfläche oder der Handrist, b) die innere Handfläche, c) der Daumen oder die Armspeiche, d) der kleine Finger oder die Elle in der Senkhalte der Arme nach vorn, in der Vor- oder Seithebhalte nach oben und in der Hochhebhalte nach hinten gekehrt ist, bezeichnet man die verschiedenen Drehhalten als: a) **Rist-**, b) **Kamm-**, c) **Speich-**, d) **Ellenhaltung**.

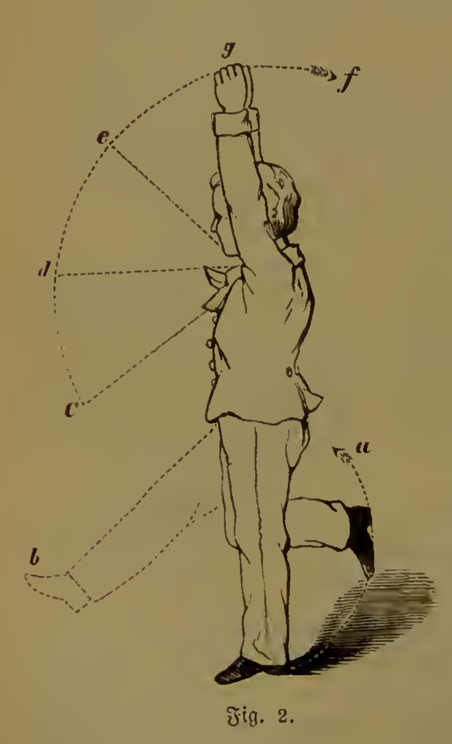


Fig. 2.

4) Das **Armkreisen**. Man bringe z. B. die gestreckten Arme durch Vorhochheben, die Daumen voran, zur senkrechten Haltung. Nach einer Drehung der Arme, wobei die kleinen Finger nach hinten gewendet sind, senken sich die Arme so weit als möglich nach hinten, um sich wieder zu heben 2c. Die Arme beschreiben auf diese Weise den größten Kreis (**Mühle** genannt, Fig. 2, c—f), der auch in entgegengesetzter Richtung ausgeführt werden kann. Wird der Kreis kleiner dargestellt, so entsteht das **Kegelkreisen** oder mit Schwung das **Trichterschwingen**, was in verschiedenen Haltungen der Arme erfolgen kann.

5) Das Ausbreiten und Schließen der Arme. Man nehme z. B. Vorheben der Arme in Speichhaltung, worauf beide Arme in der wagerechten Ebene so weit als möglich nach hinten und wieder zum Händeschluß nach vorn (oder auch kreuzend über einander) gebracht werden. Mit Schwung heißt die Übung Armschlagen.

6) Das Armbeugen und -strecken geschieht bei festem Anliegen des Oberarmes oder in verschiedenen Haltungen der Arme durch Beugung des Ellenbogengelenkes, so daß der Unterarm sich dem Oberarm nähert und sich dann wieder von ihm entfernt (Fig. 3).


Fig. 3.

7) Das Armstoßen, wobei die Hand zunächst durch Beugung des Ellenbogengelenkes an die gleichseitige Schulter gebracht wird. Jenachdem nun ein Vor-, Seit- oder Hochstoßen angeordnet ist, erfolgt in der angegebenen Richtung ein schwunghaftes Strecken des Armes und zwar auf geradem Wege.

8) Das Armhauen unterscheidet sich von dem Armstoßen dadurch, daß die Hand in einer Bogenlinie von der Schulter entfernt wird. Tritt zu den unter 6 und 7 erwähnten Armbewegungen eine Drehung des Armes um seine Längenachse, so unterscheidet man einen Rist-, Speich-, Kamm- und Ellstoß, bez. einen Rist-, Speich-, Kamm- und Ellhieb.

9) Das Unterarmkreisen. Während der Oberarm am Körper liegt oder sich in einer Hebhalte befindet, bewegt sich die Hand unter Mitbeteiligung des Unterarmes in einer Kreislinie, so daß der Unterarm den Mantel eines

Kegels beschreibt, dessen Spitze im Ellenbogengelenk liegt. Wird diese Übung so ausgeführt, daß beide Arme sich gegenseitig umkreisen, so entsteht das Häspeln, bei welchem ein Auf- und Abhaspeln zu unterscheiden ist.

Von den **Handübungen** seien hervorgehoben:

1) Das Handbeugen und -strecken. Wenn die Arme seitwärts zur wagerechten Haltung erhoben werden und die Hand mit gestreckten Fingern mit dem Arme eine gerade Linie bildet, kann das Beugen im Handgelenk nach unten und oben, etwas beschränkter nach links und rechts erfolgen.

2) Wenn die Hand den Mantel eines Kegels beschreibt, dessen Spitze im Handgelenk liegt, so ergiebt sich das Handkreisen.

3) Das Schließen der Finger zur Faust kann wechseln mit dem Strecken der Finger.

Als **Übungen des Rumpfes** seien aufgeführt:

1) Das Rumpfbeugen und -strecken. Bei dem Vorbeugen neigt sich der Rumpf nach vorn, wobei der Grad der Beugung nach dem Winkel (stumpfer, rechter oder spitzer, Fig. 4 S. 137, b, c) zu bestimmen ist, in welchem der Rumpf zu den Beinen gebracht wird. Bei dem Rumpfstrecken ist der Körper wieder in die aufrechte Haltung zurückzubringen. — Mehr beschränkt ist das Rück- und Seitbeugen des Rumpfes. Ein fortgesetztes schnelles Übergehen aus der Vor- in die Rückbeughalte oder aus der Seitbeughalte z. B. links in die Seitbeughalte rechts bezeichnet man als Rumpfschwingen; ein schnelles Beugen und Strecken des Rumpfes heißt Rumpfwippen.

2) Wie ist das Rumpfkreisen in ähnlicher Weise wie das Kopf- und Handkreisen zu bilden? (Fig. 4, d—e.)

3) Das Rumpfdrehen wird in ähnlicher Weise wie das Kopf- und Armdrehen ausgeführt, und kann so geschehen, daß entweder der ganze Rumpf, oder nur der obere oder untere Teil gedreht wird. (Ist beschränkt mit Hülfe der Schultern oder der Hüften möglich.)

Bei den Bewegungen der **Schultern** sind zu unterscheiden:

1) Das Schulterheben und -senken, wobei jedoch dem Kopfe eine Mitbewegung nicht gestattet ist.

2) Das Vor- und Rückbewegen der Schultern, wobei die Arme der Bewegung folgen.

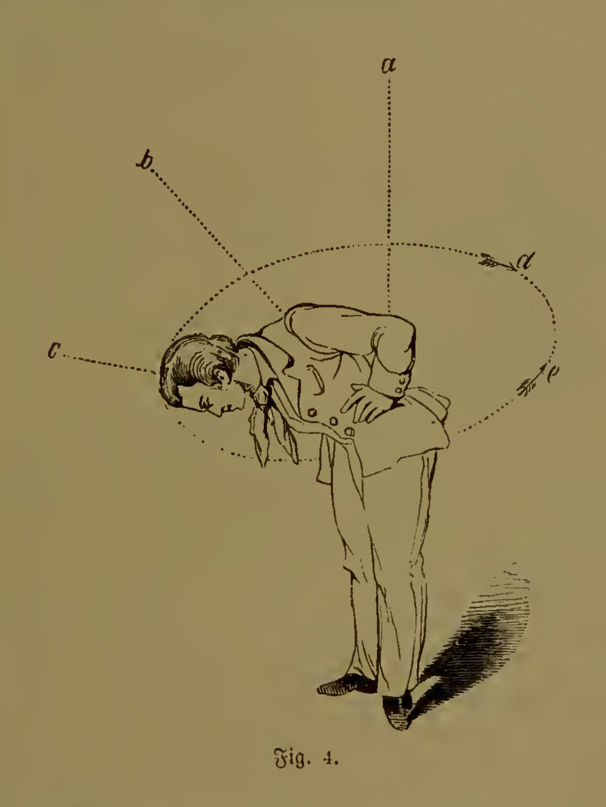



Fig. 4.

3) Das Schulterkreisen, unter welchem ein Übergang z. B. aus dem Heben, Vorbewegen, Senken und Rückbewegen der Schultern zu verstehen ist.

Die unteren Gliedmaßen zeigen ihrer Bestimmung nach hinsichtlich ihres Muskel- und Knochenbaues eine stärkere und größere Masse, zugleich aber auch eine geringere Vielseitigkeit der Bewegung, als die oberen Gliedmaßen.

Die **Beinübungen** gestalten sich also:

1) Das Beindrehen (ähnlich dem Armdrehen) kann im Stande so ausgeführt werden, daß z. B. bei geschlossener Haltung der Füße die rechte Fußspitze sich von der linken nach rechts so weit als möglich entfernt, wobei sich das Bein um seine Längenachse dreht und die Fersen geschlossen bleiben; ebenso die linke Fußspitze nach links. Im Gegensatze zu diesem Drehen im Stande kann das Drehen erfolgen, wenn man das Bein ein wenig nach vorn oder nach den Seiten vom Boden erhebt.

2) Das Beinspreizen ist diejenige Übung, bei welcher das eine Bein durch Heben von dem andern, standfesten Beine entfernt wird, was nach vorn (Fig. 2, b), seitwärts und nach hinten, ebenso schräg vor- und schräg rückwärts nach außen und innen geschehen kann. Das Zurückführen in die geschlossene Haltung beider Beine wird Beinschließen, mit Schwung: Beinschlagen genannt.

3) Das Beinschwingen entsteht durch die pendelnde Bewegung des gestreckten Beines entweder vor- und rückwärts, oder seitwärts nach außen und innen, oder schrägvor- und schrägrückwärts. Geschieht diese Bewegung im Bogen, so ergiebt dies ein Bogenspreizen.

4) Die Bewegung des Beinkreisens kann zunächst entweder im Bogen nach vorn oder nach hinten begonnen werden; sie beschreibt dabei den Mantel eines Kegels, dessen Spitze im Hüftgelenk liegt.

5) Das Knieheben geschieht in der Weise, daß z. B. der rechte Unterschenkel unter Mitbeteiligung des Oberschenkels im Hüftgelenk so hoch als möglich angezogen wird, wobei der Unterschenkel senkrecht herabhängt.

6) Das Fersenheben erfolgt durch ein Heben des Unterschenkels nach dem Gesäß zu und zwar in verschiedenen Graden. Der Anschlag der Ferse an das Gesäß führt zum „Anfersen“ (Fig. 2, a).

7) Das Kniebeugen wird zumeist im Zehenstande, seltener im Sohlenstande ausgeführt. Jenachdem nun der

Ober- und Unterschenkel zu einander einen stumpfen oder einen spitzen Winkel bilden, unterscheidet man ein Beugen der Kniee bis zur halben (kleine) oder ganzen Tiefe (große oder tiefe Kniebeugung, Fig. 5). Das fortgesetzte Beugen und Strecken der Kniee heißt Kniewippen. Unter dem Hockstande versteht man das Verharren in der Kniebeugung.

8) Das Beinstrecken und Beinstoßen erfolgt aus der Knie-, desgl. Fersenhebhalte unter gleichzeitiger Streckung der Beingelenke und zwar vor-, rück- oder seitwärts. Die Bewegung des Fußes geschieht dabei in gerader Linie. Wird der Fuß hierbei kräftig niedergestellt, so führt dies zum Stampfen.



Fig. 5.

9) Das Unterschenkelkreisen wird am freiesten bei einer Kniehebhalte des Beines wie bei 4 ausgeführt und besteht darin, daß der Unterschenkel dieselbe Übung ausführt, wie das Bein beim Beinkreisen.

Von **Fußübungen** unterscheidet man folgende:

1) Das Heben zum Zehenstand, wobei die geschlossenen Fersen bei feststehenden Fußspitzen so weit als möglich vom Erdboden entfernt werden, und das Senken zum Sohlenstand oder zur gewöhnlichen Stellung. Fortgesetztes Heben zum Zehen- und Senken zum gewöhnlichen Stand heißt Fußwippen.

2) Das Heben zum Fersenstand und das Senken zur gewöhnlichen Stellung. Der Wechsel zwischen Fersen- und gewöhnlichem Stand führt zum Fußklappen. Unter dem Fußwippen versteht man den wiederholten Übergang aus dem Stand auf den Zehen in den Stand auf den Fersen, wobei bald die Beug-, bald die Streckmuskeln des Fußes in Thätigkeit kommen.

3) Das Drehen und Kreisen eines Fußes in einer Beinspreizhalte.

## Turnerische Stellungen.

1) Die Grundstellung. Vergl. oben.

2) Die Schlußstellung, wobei die Füße durch Einwärtsdrehen der Beine dicht neben einander, Ferse an Ferse und Fußspitze an Fußspitze, stehen.

3) Die Zwangstellung, wobei man die Fersen geschlossen hält und die Fußspitzen so weit als möglich von einander entfernt.

Setzt man die Ferse des einen Fußes an die Spitze des andern, so daß beide Füße auf einer geraden Linie stehen, so ergiebt sich

4) Die Meßstellung. Bilden die Füße in dieser Weise einen rechten Winkel, so entsteht

5) Die Tanzstellung.

6) Verschiedene Schrittstellungen, z. B. Vor-, Seit- und Rückschrittstellung, wobei das eine Bein auf Schrittweite vor-, seit- bez. rückwärts gestellt wird, während das andere seinen Platz behält.

7) Die Kreuzschrittstellung ergiebt sich, wenn das eine Bein kreuzend vor oder hinter dem stehenbleibenden Beine Stellung nimmt.

8) Die Grätschstellung wird eingenommen, wenn man von der Grundstellung aus die Füße nach entgegengesetzten Richtungen von einander entfernt, so daß die Last des Körpers von beiden Beinen gleichmäßig getragen wird. Man unterscheidet einen Seit- und Quergrätschstand und gelangt in einen derselben

a) durch Gegenschreiten; b) durch einen Sprung.

Ebenso kann die Bewegung des Grätschens erfolgen

c) durch Beindrehen, indem man abwechselnd die Fersen und die Zehen auswärts bewegt;

d) durch Gleiten auf glatter Bodenfläche.

9) Die Fechter-Auslage (kurz: Auslage). Vergl. Fig. 6. Von der Grundstellung aus wird z. B. das linke Bein gestreckt auf Schrittweite links seitgestellt, während das rechte Bein sich beugend senkt und die ganze Körperlast trägt. Die Füße stehen dabei rechtwinklig zu einander, beide Arme sind wie bei Fig. 3 an den Seiten der Brust zu halten, die Finger zur Faust geballt. Unter gleichen Verhältnissen wird die Auslage auch mit seitschreitendem rechten Beine eingenommen, während das linke Knie sich beugt. Eine Veränderung erhält die Auslage z. B. links dadurch, daß der linke Arm also gehoben wird (Fig. 6), daß der Oberarm in wagerechter, der Unterarm aber in senkrechter Haltung sich befindet, oder die linke Faust über die rechte Schulter zu liegen kommt. Der Daumen der geballten Hand ist dem Gesicht zugekehrt.



Fig. 6.

10) Der Ausfall (Fig. 7, S. 142) unterscheidet sich von der Auslage dadurch, daß das weit vor- oder seitschreitende, das ausfallende Bein so weit gebeugt wird, daß das Knie über die Fußspitze hinausragt, während das andere Bein völlig zu strecken ist.



Fig. 7.

## Die Freiübungen im Gehen.

Unter Gehen verstehen wir die Bewegung des Körpers an und von Ort in der Weise, daß dabei der Mittelpunkt der Schwerkraft des Leibes abwechselnd von einem Beine auf das andere übertragen wird. Wir unterscheiden in turnerischer Beziehung folgende Arten des Gehens:

1) Das Gehen im Takte an und von Ort (Taktgang), wobei man im langsameren oder schnelleren Zeitmaße gleichmäßig links und rechts niedertritt, dabei die Fußspitzen aus- und abwärts stellt wie bei der Grundstellung (Grundgang). Jenachdem der 1. Schritt von vier oder von drei Schritten als Schwertritt betont wird, erfolgt ein Gehen im 4/4, bez. 3/4-Takt; der einfache Gang heißt Marsch, wenn dabei jeder Schritt taktmäßig erfolgt.

2) Je nach der Stellung der Füße zu einander oder jenachdem die Füße beim Gehen nicht mit der ganzen Sohle, sondern entweder mit den Fersen oder mit den Zehen auftreten, unterscheiden wir einen Zwanggang, einen Fersen- und einen Zehengang nach den oben bezeichneten Stellungen.

3) Gehen mit Nachstellen entsteht, wenn der eine Fuß fortgesetzt von der Grundstellung aus in eine Schrittstellung übergeht, worauf der andere Fuß nachstellt. Geht man hierbei in die Ausfallstellung über, so entsteht der Fechtergang.

4) Das Gehen mit Kreuzschritten ist ein Seitwärtsgehen, wobei das nachstellende Bein immer kreuzend hinter oder vor das seitschreitende gestellt wird.

5) Das Gehen mit Knieheben (Steiggang) entsteht durch fortgesetzten Wechsel im Knieheben des rechten und linken Beines.

6) Das Gehen mit Fersenheben entsteht durch abwechselndes Fersenheben des linken und des rechten Beines.

7) Das Gehen mit Beinspreizen erfolgt bei höherem Spreizen, als zum gewöhnlichen Gange erforderlich ist.

8) Das Gehen mit Schrittwechsel (Kiebitzgang) ist eine aus 3 Tritten zusammengesetzte Gangart, die sich aus dem Gehen mit Nachstellen also entwickelt, daß z. B. auf Eins! der linke Fuß von der Grundstellung aus vorwärts schreitet; auf Zwei! stellt der rechte Fuß nach und auf Drei! schreitet der linke Fuß nochmals aus. Mit diesen drei Tritten ist ein Geschritt beendigt, worauf ein zweites Geschritt sich mit Ausschreiten des rechten Beines 2c. in der nämlichen Weise wiederholt. Wenn jeder der drei Tritte in je einer Zeit erfolgt, unterscheidet man den dreiteiligen Schrittwechselgang vom zweiteiligen, wobei die beiden ersten oder letzten Tritte auf eine Zeit kommen, so daß ein Geschritt in 2 Zeiten in dem Taktmaße ⏑⏑|– erfolgt.

9) Das Wiegegehen ist ebenfalls eine aus 3 Tritten zusammengesetzte Gangart. Bei dem Wiegegehen z. B. links und rechts vorwärts schreitet der linke Fuß auf Eins! einen Schritt vorwärts, auf Zwei! schreitet der rechte Fuß in derselben Richtung weiter, um sich sogleich beim Niederstellen auf den Zehen zu erheben, während gleichzeitig der linke Fuß sich vom Boden erhebt; auf Drei! wird der linke Fuß wieder

niedergestellt, was mit dem Senken des rechten Fußes zusammenfällt. Fig. 8 zeigt das Wiegegehen mit Grußschwingen der Arme.

## Die Freiübungen im Hüpfen.

Unter dem Hüpfen begreifen wir diejenige Leibesübung, bei welcher der Körper mittels Beugens und Streckens der Gelenke eines Beines oder beider Beine vom Boden leicht aufgeschnellt wird. Dem Aufschnellen (Fliegen) folgt das Niederfallen (der Niederhupf). Als besondere Hüpfarten werden unterschieden:



Fig. 8.

1) Das Hüpfen auf beiden Beinen. Es kann dasselbe an und von Ort ausgeführt werden.

2) Das Hüpfen aus der Grundstellung zu einer der Schrittstellungen, ferner zu der Seit- und Quergrätschstellung, sowie in der Hockstellung.

3) Das Hüpfen mit Beinkreuzen, das Wiegehüpfen, das Galopphüpfen und das Hüpfen mit Schrittwechsel (Kiebitzhüpfen) wird man leicht nach dem Gehen mit Beinkreuzen, nach dem Wiegegehen, dem Gehen mit

Nachstellen und dem Gehen mit Schrittwechsel gestalten können, indem die Tritte dieser Schrittweisen mit Niederhüpfen dargestellt werden.

4) Das **Hopsen** ist eine Verbindung von Gehen und Hüpfen an Ort, vorwärts, rückwärts und seitwärts hin und her, bei welcher z. B. der linke Fuß einen Schritt macht und dann einmal auf- und niederhüpft, worauf der rechte Fuß dieselbe Thätigkeit aufnimmt. Das Hopsen erfolgt zumeist im 6/8-Takte: – ⏑ – ⏑. Das **Schleifhopsen** entsteht dadurch, daß das Ausschreiten mit Schleifen geschieht.

5) Das **Schottischhüpfen** ist eine dem Schrittwechselhüpfen verwandte Hüpfweise und geschieht dadurch, daß dasjenige Bein, welches den dritten Schritt gemacht hat, noch einmal hopst. **Doppelschottisch** entsteht aus 2 Hüpfen, z. B. des linken Beines mit gleichzeitigem Vor- und Rückschwenken des rechten Beines mit Anschluß eines Schottischhupfes rechts, worauf ein zweimaliges Hüpfen auf dem rechten Beine mit Anschluß eines Schottischhupfes links erfolgt.

## Die Freiübungen im Laufen.

Das Laufen unterscheidet sich vom Gehen durch die Schnelligkeit der Fortbewegung des Körpers, die hier zumteil ein Aufschnellen ist und in einem schnellen Übergang aus der stehenden zur fliegenden Bewegung des ganzen Leibes besteht.

Das Laufen ist als Körperübung besonders zu schätzen, da es die Entwickelung der Brust begünstigt, die Lungen erweitert und auf diese Weise vor gefährlichen Krankheiten schützt. Es werden dabei die Beugemuskeln des Oberschenkels und die Streckmuskeln des Unterschenkels, daneben auch die Wadenmuskeln gestärkt, da der Turner bei regelrechtem Laufe auf Zehen und Ballen auftreten soll. Indem beim Laufen die Haut und die Lungen in starke Thätigkeit und das Blut in gehörigen Umlauf gesetzt werden, ist es ein kräftiges Heil- und Schutzmittel bei Hämorrhoiden und anderen Unterleibsbeschwerden.

Man achte darauf, daß beim Laufen die strengste Sparsamkeit mit den Kräften innegehalten werde und jede Bewegung, namentlich das Aufschnellen der Füße, mit Leichtigkeit bei schöner, edler Haltung des ganzen Körpers (Kopf hoch getragen, Brust heraus, die Hände auf die Hüften gestützt oder die Hände an die Seiten der Brust gelegt) geschehe. Besonders müssen beim Laufen alle nicht notwendigen Bewegungen der Glieder, z. B. ein Schleudern der Arme, unterbleiben. Das Sprechen beim Laufen ist schädlich; auch das Laufen gegen den Wind, namentlich bei Nord- und Nordostwinden, ist zur Verhütung von Lungenentzündungen zu vermeiden. Wenn der Turner sehr erhitzt ist und rot im Gesicht wird, den Atem verliert und wenn das Herz heftig zu pochen anfängt, muß er aufhören zu laufen. Dann aber darf er nicht etwa stillstehen oder sich setzen, sondern er muß durch langsames Umhergehen die allmähliche Abkühlung fördern.

Die Gestaltung der Laufübungen wäre etwa folgende:

1) Das gewöhnliche Taktlaufen an oder von Ort wäre ganz ähnlich wie der Taktgang zu ordnen; man lasse z. B. 2 Schritte Taktgang wechseln mit 4 Laufschritten, oder 4 Taktschritte mit 8 Laufschritten, so daß in derselben Zeit, in welcher ein Tritt Taktgang erfolgt, 2 Laufschritte ausgeführt werden; auch können 4 Taktschritte mit 12 Lauftritten in derselben Zeit wechseln, wenn auf eine Zeit eines Taktschrittes 3 Laufschritte erfolgen.

2) Mehrere der Gangarten können auch als Laufarten gestaltet werden, so daß man von einem Lauf mit Nachstellen (Galopplauf), von einem Kiebitz-, Wiegelauf, sowie von einem Lauf mit Knie- oder Fersenheben sprechen kann.

3) Das Hüpflaufen setzt ein Aufschnellen des Körpers in die Höhe voraus, während beim Springlaufen mehr ein Fortschnellen in die Weite erfolgt.

4) Mit Bezug auf die Laufbahn oder Laufline wird der gerade Lauf, der Zickzacklauf, der Schlängellauf unterschieden.

5) Beim Schnelllauf kommt es darauf an, in kürzester Zeit einen bestimmten Raum zu durchlaufen, während der Dauerlauf den Turner übt, in mäßiger Laufgeschwindigkeit möglichst lange auszuhalten.

## Die Freiübungen im Springen.

Das Springen unterscheidet sich von dem Hüpfen durch den höheren Grad des Aufschnellens, des Fliegens und des Niederfallens (Niederspringens), wobei eine stärkere Kraftäußerung nicht bloß der unteren Gliedmaßen, sondern auch eine Mitwirkung des Rumpfes erfolgen muß. Mit dieser Thätigkeit steigern sich auch die vorteilhaften Einwirkungen auf den Körper, welche bereits beim Laufen und Hüpfen hervorgehoben wurden. Die Sicherheit des Sprunges hängt von der Biegsamkeit und Schnellkraft der Beingelenke ab, so daß der Sprung bei guter Körperhaltung vieler Vorübung namentlich bei dem Anfänger bedarf.

Man vermeide es, mit gestreckten Knieen auf den platten Fuß oder gar auf die Fersen niederzuspringen, weil in diesem Falle eine nachteilige Erschütterung des Rückgrats oder des Gehirns erfolgen könnte. 'Ebenso erheischt ein guter Sprung die aufrechte Haltung des Oberkörpers.

Als hierhergehörige Übungen sind aufzuführen:

1) Der Sprung auf beiden Füßen aus der Grundstellung zu derselben und zwar an und von Ort. Hierbei können vier Thätigkeiten unterschieden werden. Von der Grundstellung aus wird zunächst ein Beugen der Kniee bis zur halben Tiefe bei aufrechter Haltung des Oberkörpers vorgenommen. Hierauf ist der Körper unter voller Streckung der Kniegelenke energisch empor zu schnellen, worauf der Niedersprung bei halber Beugung der Kniegelenke im Zehenstande erfolgt. Mit dem Strecken der Kniegelenke wird der Sprung geschlossen. Nachdem der Sprung an Ort bei guter Körperhaltung ausreichend geübt worden ist, läßt man ihn

auch auf Schrittweite vor-, rück- und seitwärts, desgl. mit $1/4$, $1/2$ oder einer ganzen Drehung zur Ausführung bringen.

2) Der Schlußsprung erfolgt aus der Grätschstellung oder aus einer der Schrittstellungen so, daß sich die Füße beim Niederspringen schließen. Mit Angehen, desgl. Anlaufen wird der Aufsprung mit einem Fuße bewirkt, wobei entweder der rechte oder linke Fuß abstößt, der Niedersprung dagegen mit geschlossenen Füßen erfolgt. Der weitern Anwendung des Springens mit Hinzunahme von Hülfsmitteln soll später gedacht werden.

## Die Freiübungen im Drehen.

Bei den Freiübungen kommt hauptsächlich das Drehen um die Längenachse in Betracht. Je nach dem durchmessenen Kreisbogen werden $1/4$, $1/2$, $3/4$, eine ganze Drehung 2c. unterschieden. Doch sind auch Achtel- und Dreiachteldrehungen im Gebrauche. Die Drehungen werden sowohl im Stehen, Gehen und Laufen, als im Hüpfen und Springen ausgeführt.

Als Arten des Drehens nennen wir:

1) Das Drehen im Stande. Gewöhnlich wird die Drehung, wie beim Heere, auf dem linken Fuße ausgeführt, wobei der rechte Fuß leicht gehoben und nach vollbrachter Drehung wieder niedergestellt wird. Doch kann eine Drehung, hiervon abweichend, ebenso auf der rechten Ferse ausgeführt werden. Die beim Turnen am häufigsten vorkommenden Drehungen sind die Viertel- und halben Drehungen. Bei den Vierteldrehungen wird die Richtung durch „rechts" oder „links" angekündigt, während die Drehung erst auf „um!" erfolgt. Bei den halben Drehungen heißt der Ankündigungsteil des Befehls „rechts um" oder „links um", das Ausführungs- oder Thatwort „kehrt!"

2) Das Drehen in verschiedenen Schrittstellungen.

3) Das Drehen im Gehen. Ist z. B. im Vorwärtsgehen eine Vierteldrehung links auszuführen, so wird

die Drehung auf dem rechten Fuße ausgeführt, während das linke Bein in der neuen Richtung ausschreitet.

4) Das Drehen im Laufen ist dem Drehen im Gehen entsprechend darzustellen.

5) Das Drehen im Hüpfen und Springen.

6) Das Zwirbeln.




Fig. 9.

a) Das Schrittzwirbeln (Fig. 9) ist hier eine Verbindung des Drehens mit Seitwärtsschreiten und wird mit 3 Schritten und zwei halben Drehungen so ausgeführt, daß von der Grundstellung aus auf Eins! ein Seittritt z. B. rechts hin erfolgt; auf Zwei! wird auf dem rechten Fuße eine halbe Drehung rechtsum gemacht und der linke Fuß in Schrittweite seitwärts niedergestellt; auf Drei! gelangt die zweite halbe Drehung rechts auf dem linken Fuße zur Ausführung, wobei das rechte Bein nochmals zur Seitschrittstellung niedergestellt wird. Dabei ist darauf zu achten, daß

die Seitwärtsbewegung in einer geraden Linie stattfindet. Beim Schrittzwirbeln in der Richtung links erfolgen die 3 Schritte mit halben Drehungen links. Seltener aber auch schwieriger ist das Schrittzwirbeln vorwärts und rückwärts.

b) Das Spreizzwirbeln wird mit Hüpfen auf einem Beine ausgeführt, während das standfreie Bein in der Seitspreizhalte verweilt (Fig. 2, b). Bei der Seitspreizhalte z. B. des rechten Beines geschieht das Spreizzwirbeln mit 4 Hüpfen auf dem linken Fuße mit jedesmaliger Vierteldrehung links. Mit Gegendrehen (wobei die Drehung das eine Mal links, das andere Mal rechts genommen wird) erfolge das Spreizzwirbeln in der Weise, daß man links ausschreitet und mit 2 Hüpfen unter Spreizhalte des rechten Beines sich mit halber Drehung links dreht, worauf 2 Hüpfe auf dem rechten Beine mit halber Drehung rechts unter Seitspreizhalte des linken Beines genommen werden. In je 3 Zeiten geschieht dieses Spreizzwirbeln ähnlich wie beim Bogenfahren der Schlittschuhläufer mit Gegendrehen links und rechts.

c) Das Kreuzzwirbeln geschieht in der Kreuzschrittstellung der Beine mit ganzer Drehung links oder rechts. Zur weitern Erklärung sei Folgendes hinzugefügt: Aus der Grundstellung nimmt man z. B. auf Eins! einen Seittritt links; auf Zwei! stellt das rechte Bein sich kreuzend vor das linke; auf Drei! erfolgt auf beiden Ballen eine ganze Drehung links, so daß nun das linke Bein vor dem rechten kreuzt; auf Vier! wird wieder Grundstellung eingenommen. Das Kreuzzwirbeln rechts wird mit rechts Ausschreiten und rechts Drehen in derselben Weise ausgeführt. Das Kreuzzwirbeln erfolgt ebenso in der Fortbewegung vorwärts. Der Wechsel von links nach rechts kann durch einen Zwischentritt vermittelt werden.

## Die Freiübungen im Liegen.

Man rechnet hierzu eine Anzahl von Übungen, wie das Liegen auf dem Rücken, dem Bauche und der Seite, die jedoch vom turnerischen Standpunkte aus betrachtet von geringem

Werte sein dürften. Von größerer Wichtigkeit ist dagegen der Liegestütz, wobei Arme und Füße zugleich auf den Boden stützen, während der Körper in gestreckter Haltung sich befindet. Als besondere Arten des Liegestützes unterscheidet man:

a) den Liegestütz vorlings,

b) den Liegestütz rücklings (Fig. 10) und

c) den Liegestütz seitlings links und rechts, jenachdem die Bauch- oder Rückenseite oder die linke oder rechte Seite des Körpers dem Boden zugewendet ist.

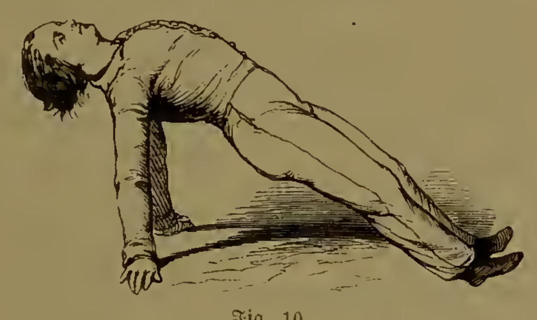


Fig. 10.

### Übungen im Liegestütz vorlings:

1) Beugen und Strecken der Arme = Armwippen.

2) Abwechselndes Stehen auf einer Hand und auf beiden Händen; Handgehen und Handhüpfen an und von Ort.

3) Handgehen, Handhüpfen seitwärts nach außen, desgl. nach innen und zurück in die ursprünglich eingenommene Stellung der Hände.

4) Vor- und Seit-, desgl. Schrägvor- und Schrägseitheben eines Armes nach oben, was wiederholt mit dem nämlichen Arme oder auch abwechselnd links und rechts geschehen kann. (Armkreisen.)

5) Vor- und Seit-, desgl. Schrägvor- und Schrägseitstoßen eines Armes nach oben.

6) Verschiedene Beinübungen, wie Seitgrätschen und Schließen, Heben eines Beines, Knieheben und Beinstoßen, Fersenheben; Beinhüpfen in der Schluß-, desgl. Seitgrätschstellung 2c.

7) Kreislaufen:

a) mit den Händen; die Bewegung der Hände geschieht mit Seitwärtsschritten auf einer Kreislinie, in dessen Mittelpunkt die Fußspitzen festen Stand behalten;

b) mit den Füßen. Die Hände behalten Stand in der Mitte des Kreises, während die Füße sich durch Seitwärtsschreiten auf der Kreislinie fortbewegen.

## Gesellschaftlicher Betrieb der Freiübungen an und von Ort.

Es wurde bereits bemerkt, daß die Freiübungen ganz besonders geeignet sind, den Menschen vor allem in den gewöhnlichen Zuständen durchzubilden und ihn zu freier Beherrschung des Leibes und kunstvoller leiblicher Gebärdung zu erziehen. Es würde aber wenig Befriedigung gewähren, wenn man den Katechismus zur Hand nähme und nun die Freiübungen so durchturnen wollte, wie sie hier nach den Hauptthätigkeiten geordnet beschrieben sind. Hier kommt es nicht bloß darauf an, daß diese oder jene Übung überhaupt getrieben werde, sondern hauptsächlich auch, wie sie auszuführen und mit anderen zu verbinden sei. In reichhaltiger Ausführung und geschmackvoller Verbindung je nach der Körperbeschaffenheit, wie nach dem Raum- und Zeitmaße, dem Rhythmus, der Musik oder dem Gesange wird jener Forderung genügt, wonach der Einzelne durch die Freiübungen zu maßvoll wirkender, freier und darum auch schöner Kraftäußerung erzogen werden soll. Die einzelne körperliche Fertigkeit an sich hat keine Bedeutung, wenn sie nicht unter der höhern Herrschaft des Geistes steht. Diese allseitige Leibesübung zum allseitigen Dienste des Geistes wird am geeignetsten gefördert durch das Gesellige oder die gemeinsame Bethätigung einer Turnabteilung, da bekanntlich das Einsamturnen bei

weitem nicht so ansprechend ist als das Gesellschaftsturnen. Es mag versucht werden, an einigen Beispielen diese mannigfaltige Gestaltung der Freiübungen zu zeigen, damit danach der Leiter dieser Übungen sich weitere Übungsfälle gestalten könne.

1) Das Kreisen eines Armes z. B. aus der Senkhalte mit Vorwärtsbewegung nach vorn auf Eins! (Fig. 2, d), auf Zwei! nach oben (Fig. 2, g), auf Drei! nach hinten (Fig. 2, f), wobei der Arm sich dreht und der kleine Finger vorangeführt wird, und auf Vier! wieder zur Senkhalte. Es ist diese Armübung bei fester Körperhaltung darzustellen; namentlich darf beim Rückwärtsführen z. B. des linken Armes die rechte Schulter nicht eine Bewegung nach vorn ausführen, wie überhaupt jede andere Mitbewegung zu vermeiden ist. Die Darstellung des Armkreisens soll sich an die 4 Zeiten binden, ohne daß dasselbe jedoch ruckweise geschieht. War die Armübung genau eingeübt, so soll viermaliges Fußklappen mit dem linken Fuße dazukommen, so daß Arm- und Fußübung in Übereinstimmung mit einander zu bringen sind. Hiermit wechseln alsdann 2 (oder 4) Schritte Seitwärtsgehen nach rechts hin in 4 Zeiten ab, jenachdem ein Schritt in zwei Zeiten oder in einer Zeit (mit schnellem Nachstellen) dargestellt wird. Der Befehl würde lauten: Kreisen des linken Armes mit Vorwärtsbewegung und Fußklappen links im Wechsel mit 2 (oder 4) Schritten Seitwärtsgehen — marsch! worauf die Abteilung sich in Bewegung setzt. Dieselbe Zusammenstellung erfolgt sodann mit Kreisen des rechten Armes und Seitwärtsgehen rechts.

Das Kreisen beider Arme erfolge gleichfalls in 4 Zeiten und zwar so, daß man in der 1. Zeit zum Stand auf den Zehen sich erhebt und in der 4. Zeit wieder Sohlenstand einnimmt, womit gleichfalls Seitwärtsgehen abwechseln kann.

2) Grundstellung (Fig. 1) soll mit der Seitgrätschstellung (Fig. 9, a) in Wechsel treten. Auf Eins! setzt man den linken Fuß auf halbe Schrittweite links seitwärts, auf Zwei! geschieht dies in entgegengesetzter Richtung mit dem rechten

Fuße, so daß beide Füße auf Schrittweite von einander stehen und der frühere Standort genau in der Mitte liegt. Auf Drei! schreitet der linke Fuß auf seinen ersten Standort zurück, was auf Vier! auch vom rechten Fuße geschieht. Mit 4 Tritten wird also dieser Stellungswechsel hergestellt. Diese einfache Übung mag zu Grunde gelegt werden, um die Gestaltung weiterer Übungsfälle daran zu zeigen.

a) (Vorbewegung: Arme zum Stoß — beugt!) Es werde verlangt, daß je der 1., 2., 3. oder 4. Tritt als Schwer- oder Stampftritt zur Ausführung komme, welche Veränderung mit einer Armübung auch so verbunden wird, daß zu dem Stampftritt Armschnellen mit dem gleichseitigen Arme erfolge.

b) (Vorbewegung: Arme abwärts — streckt!) Mit dem Gegenschreiten zur Seitgrätschstellung, wobei zunächst das linke Bein beginnt, erfolge schwunghaftes Seitheben des linken (Fig. 1, c), zum Seittritt des rechten Beines Seitheben des rechten Armes, während sich das Senken der Arme mit der Rückbewegung zur Grundstellung verbindet. Es werde diese Übung in 4 Zeiten ausgeführt. Sind die auf doppelte Schrittweite geöffneten Flankenviererreihen einer Säule in erste und zweite Reihen eingeteilt worden, so kann die Übung in der Weise zur Ausführung gelangen, daß in den 2. Reihen mit der vorgenannten Übung begonnen wird, wenn die 1. Reihen zur Grundstellung zurückkehren. Diese Bethätigung giebt den Turnenden Veranlassung, sich für ihren Teil zusammenzunehmen, um sich durch den Nebner, der seine Übung in anderer Weise darstellt, nicht beirren zu lassen.

Während der vorliegende Übungsfall im $^{4}/_{4}$-Takte ausgeführt wurde, so daß auf jeden Tritt $^{1}/_{4}$ zu zählen war, kann er nun auch eine Veränderung durch einen Wechsel im Zeitmaß erleiden. Es erfolge z. B. jeder Tritt in je 2 Zeiten, so daß die ganze Zusammenstellung in 8 Zeiten vor sich geht. Wird das Gegenschreiten dergestalt ausgeführt, daß z. B. beim Linksantreten jeder linke Tritt in 2 Zeiten, jeder rechte aber nur in einer Zeit erfolgt, so kommt die ganze Übung im $^{6}/_{8}$-Takte zur Ausführung. Ebenso können 4 Tritte in

2 solchen Zeiten dargestellt werden, was größere Schnelligkeit und Gewandtheit erfordert. Wieder anders gestaltet sich die Darstellung, wenn ein Gegenschreiten in 4 Zeiten mit einem solchen in 2 Zeiten abwechselt, so daß eine Zusammenstellung 6 Zeiten und zwar in dem Taktmaße $\overset{1}{_}\,\overset{2}{_}\,\overset{3}{_}\,\overset{4}{_}\,\overset{5}{\smile}\,\overset{6}{\smile}$ in Anspruch nähme.

c) Verändert man das Raumverhältnis in betreff einer kleinern oder größern Ausdehnung der Schrittweite bei der Grätschstellung, so würde sich das in der Weise gestalten lassen, daß die jeweilig ersten beiden Tritte sich bei jeder Wiederholung vergrößerten. Übereinstimmend hiermit wäre auch z. B. das Armstoßen seitwärts oder aufwärts zu gestalten, indem z. B. beim erstmaligen Gegenschreiten auch die beiden Arme nur bis zu einem Dritteile ausgestreckt werden, während die Streckung mit dem folgenden Gegenschreiten vergrößert und zuletzt vollständig ausgeführt wird.

d) Bein- und Fußthätigkeiten setze man mit dem Gegenschreiten also in Verbindung, daß z. B. der 1. Tritt mit Niederhüpfen erfolge, ebenso der 3. Tritt oder der 1. und 3. Tritt. Auch können dem Gegenschreiten Anfersen, Kniebeben rc. zugeordnet werden. Hierbei ist zu bestimmen, ob die Beinthätigkeit vor dem 1., 2., 3. oder 4. Tritte geschehen soll. Hier könnte auch die Übung in Anschluß gebracht werden, bei welcher der Übergang aus der Grund- in die Seitgrätschstellung und die Rückbewegung durch Aus- und Einwärtsdrehen der Zehen und Fersen hergestellt wird.

e) Der Stellungswechsel soll nun im Sprunge ausgeführt werden, indem man vom Schlußstande aus durch energisches Beugen und Strecken der Knie- und Fußgelenke in die Grätschstellung gelangt, wobei eine gute Körperhaltung zu beachten ist. Es erfolge dieser Stellungswechsel so, daß jeder Sprung in je 2 Zeiten, oder der eine in 2 Zeiten, der andere in einer Zeit auszuführen ist. Auch der Veränderung des Raumverhältnisses (unter c) kann hierbei Rechnung getragen werden. — Während die aufgestellten Übungsfälle neue Gesichtspunkte bezeichnen sollen, unter denen nach Maßgabe

des Raum- oder Zeitmaßes wie der Gliederthätigkeiten eine mannigfaltige Veränderung einer einzelnen Übung zulässig ist, soll damit keineswegs gesagt sein, daß die Übungsfälle nun auch der Reihe nach also durchgenommen werden müssen. Je nach der geistigen Fassungskraft, wie nach dem Grade der leiblichen Durchbildung der Übenden wird das Geeignete herausgenommen, um damit die leibliche Gewandtheit, Freiheit und Sicherheit zu fördern. Dafür ist auch das Kleine und Unscheinbare der Leibesübung wichtig, um das Plumpe, Tölpelhafte durch eine feinere turnerische Durchbildung zu beseitigen.

An die in Rede stehenden Stellungswechsel schließen sich auch ganz passend angemessene Bewegungen von Ort; z. B. nach einem Gegenschreiten in 4 Zeiten mit Linksantreten erfolgen in ebenfalls 4 Zeiten 2 oder 4 Seitwärtsschritte mit Nachstellen. Es muß dafür gesorgt werden, daß die Art der Fortbewegung mit dem Stellungswechsel hinsichtlich des Zeitmaßes möglichst übereinstimmt. Erfolgt z. B. das Gegenschreiten in dem Takte: ⏑–⏑–, so geschieht auch das Seitwärtsgehen mit Nachstellen in dieser Weise; oder geschah der 1. Tritt beim Stellungswechsel mit einem Niederhupf, so wird auch der 1. Tritt beim eingelegten Seitwärtsgehen mit Nachstellen mit Niederhüpfen ausgeführt. Der denkende Leiter von solchen Übungen wird auch bald finden, wie er den Ausfall, das Galopphüpfen und andere Übungen mit dem Stellungswechsel auftreten lassen kann.

3) Von der Seitgrätschstellung (Fig. 9, a) aus soll das Kniebeugen und -strecken ausgeführt werden, indem z. B. geboten wird: Kniebeugen links in 2 Zeiten wechselt mit Kniestrecken in 2 Zeiten, worauf auf „Beugt!“ die Stellung mit einem gebeugten Bein (Fig. 6) und auf „Streckt!“ die gewöhnliche Seitgrätschstellung eingenommen wird. In gleicher Weise kann auch das Beugen des rechten und abwechselnd des linken und rechten Kniees vorgenommen werden. In weiterer Veränderung dieses Übungsfalles erfolgt dann auch die Thätigkeit des Beugens und Streckens in je einer Zeit; oder das Beugen geschieht in 2 Zeiten, das Strecken in einer Zeit, was nach den vorigen

Wechseln im 3/4-Takte auszuführen wäre. Mit dem Kniebeugen verbinde man Seitheben der Arme, mit dem Strecken Senken derselben. Ebenso kann dem Strecken des z. B. (vorher gebeugten) linken Kniees unverweilt das Beugen des rechten Kniees ꝛc. folgen, womit sich das Stoßen eines Armes, desgl. beider Arme nach einer vorher zu bestimmenden Richtung leicht verbinden läßt. Der Oberkörper ist bei allen diesen Übungen aufrecht zu halten.
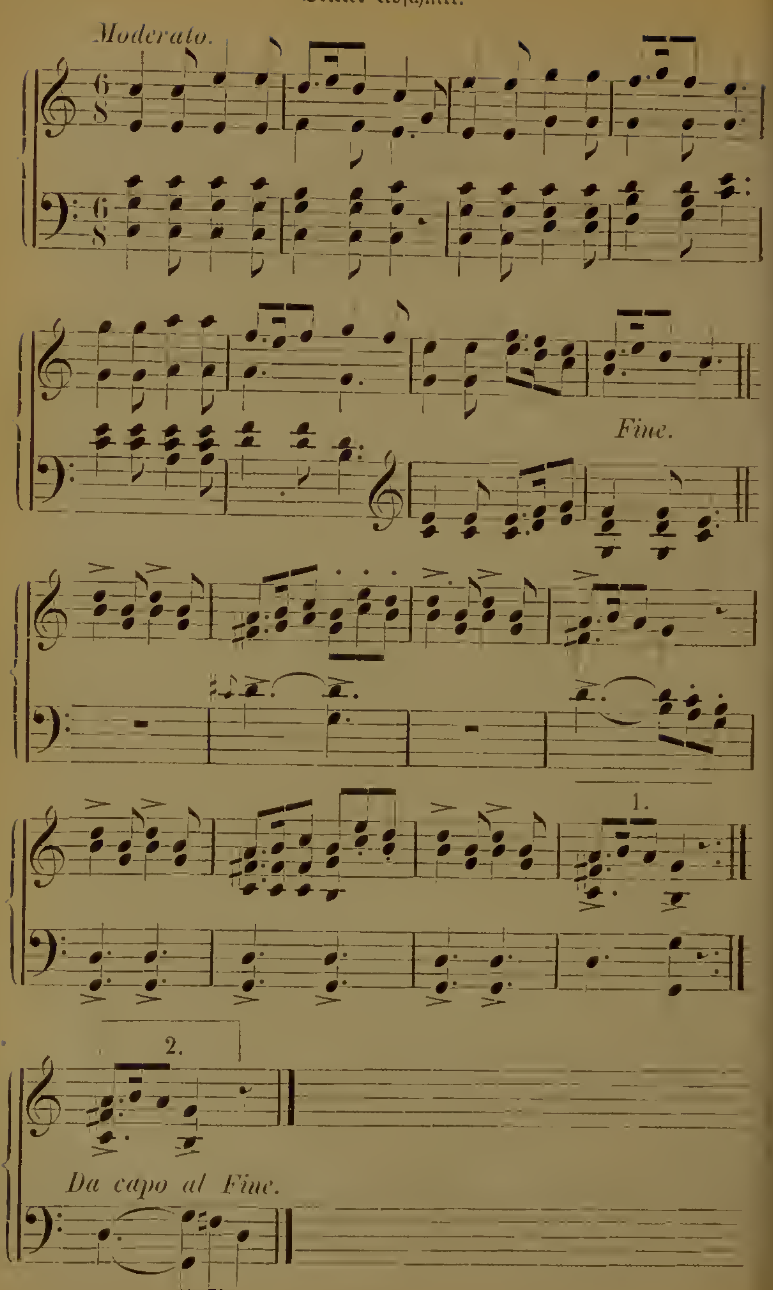
4) In der Aufstellung der Turnenden in einer Säule von geöffneten Viererreihen sollen folgende Thätigkeiten nach einander ausgeführt werden: Auf Eins! erfolgt Beugen der Kniee zur halben Tiefe (Fig. 3) unter gleichzeitigem Hochstrecken der (vorher gebeugten) Arme, auf Zwei! schließt sich das Strecken der Kniee mit Armbeugen an, auf Drei! folgt Sprung in den Seitgrätschstand mit Seitstoßen der Arme und auf Vier! schließt das Ganze mit Sprung zur Grundstellung mit gleichzeitigem Armbeugen. Nachdem diese Bewegungen erst nach Zählen durchgenommen waren, sollen sie nun im strengen Takte also verändert werden:

a) Jede Thätigkeit erfolgt in je 2 Zeiten, so daß die Übung in 8 Zeiten beendigt ist.

b) Jede Thätigkeit geschieht in je einer Zeit, das Ganze also in 4 Zeiten.

c) Im 6/8-Takt werden die einzelnen Thätigkeiten so ausgeführt, daß auf das Kniebeugen und den Sprung in den Seitgrätschstand 2 Zeiten entfallen, während der Sprung in die Grundstellung nur eine Zeit in Anspruch nimmt; oder es werden das Kniebeugen und der Sprung in den Seitgrätschstand in einer Zeit, dagegen der Sprung in die Grundstellung in 2 Zeiten dargestellt.

Im Anschluß an die Ausführung im 6/8-Takte könnte das Ganze in dem Taktmaße – ◡ – ◡ – ◡ – ◡ ꝛc. zur Darstellung gelangen. Hierbei dürfte z. B. bei festlicher Gelegenheit die Musik als ordnendes und belebendes Element hinzutreten. Wir geben zu diesem Zwecke den auf nächster Seite folgenden musikalischen Satz.


Moderato.
Fine.
1.
2.
Da capo al Fine.

5) Das Gehen mit Schrittwechsel möge bei Gestaltung einiger Übungsfälle zu Grunde gelegt werden, um die verschiedenartige Zusammenstellung der Freiübungen anzudeuten:

a) Das Gehen mit Schrittwechsel im 3/4-Takt kann an sich eine Veränderung in der Weise erleiden, daß je der 1., 2. oder 3. Tritt, oder daß alle Tritte beim Geschritt links oder rechts mit Stampfen geschehen. Eine ähnliche Veränderung des Gehens mit Schrittwechsel wird hergestellt, wenn ein Tritt, oder zwei, oder alle drei Tritte mit Niederhüpfen, Hopsen, Knie- und Fußwippen, Aufersen, Knieheben, Fußklappen u. dergl. zur Ausführung gelangen. Auch das Gehen mit Schrittwechsel im 2/4-Takt läßt solche Veränderungen zu.

b) Es wird Umzug auf dem Übungsraume mit der Forderung gehalten, daß zuerst 4 Schritte an Ort oder vorwärts (mit Linksantreten) gegangen werden, worauf in 4 Zeiten Gehen mit Schrittwechsel mit je einem Geschritt links und rechts erfolgt. Die Arme können dabei zum Stoß gebeugt werden, worauf zum Geschritt links Hochstoßen mit beiden Armen, zum Geschritt rechts Beugen der Arme gefordert wird. Ebenso kann beim Geschritt links zum 1. Tritt Hochstoßen und zum 3. Tritt Beugen des rechten Armes genommen werden.

c) In 2 Zeiten wird ein Geschritt Gehen mit Schrittwechsel z. B. links ausgeführt, während in der 3. Zeit ein Tritt rechts mit Stampfen, Knieheben, Niederhüpfen, Kniewippen u. dergl. erfolgt, so daß diese Zusammenstellung im 3/4-Takt geschieht. Durch Einlage von 3 Schritten werde der Wechsel von links und rechts dargestellt.

d) Nach einem Geschritt Gehen mit Schrittwechsel z. B. links in 2 Zeiten folge in den folgenden 2 Zeiten 2 mal Fersen-, desgl. Fußklappen links, desgl. Beugen und Strecken des linken Knices, Schwenken des rechten Beines als Vor- und Rückschwingen desselben, was sich sodann ebenso in 4 Zeiten mit dem Ausschreiten rechts und Beinschwingen links verbinden läßt.

e) Im Umzuge mit Schrittwechsel im $^2/_4$-Takte lassen sich folgende Armübungen ausführen: Beim Geschritt links erfolge aus der Senkhalte der Arme Seitheben beider Arme, beim Geschritt rechts Senken derselben — mit dem Geschritt links verbinde man Armkreisen rechts vor dem Leibe im Bogen zunächst linkshin, mit dem Geschritt rechts in gleicher Weise Armkreisen links.

6) („Fechter-“) Auslage und -Ausfall erklären sich nach Fig. 6 und 7. Von Übungen, welche sich daran knüpfen, mögen folgende aufgeführt werden:

a) Aus der Grundstellung erfolgt der Ausfall links (Fig. 7) mit Verweilen in demselben während der 2. und 3. Zeit; in der 4. Zeit Schließen des linken Beines an das rechte. In den nächsten 4 Zeiten geschieht dasselbe rechts. Wechsel mit Gehen an Ort, desgl. mit Nachstellgehen seitwärts.

b) Der Ausfall geschieht mit Zwischentritten, indem beim Ausfall z. B. seitwärts links auf Eins! das linke Bein zur Seitschrittstellung schreitet, auf Zwei! der Schritt erweitert wird und auf Drei! der Ausfall nach Fig. 7 erfolgt, während in der 4. Zeit sich das rechte Bein an das linke schließt. Mit dem unterbrochenen Schreiten zur Ausfallstellung kann auch ein ruckweises Strecken eines Armes oder beider Arme verbunden werden und zwar so, daß bei dem letzten Teile des (bis dahin unterbrochenen) Stoßes eine Drehung des Armgelenkes erfolgt.

c) Der Ausfall mit Drehungen geschieht so, daß auf Eins! z. B. Ausfall seitwärts links, auf Zwei! Rückkehr zur Grundstellung durch Schließen des linken Beines an das rechte und auf Drei! eine Vierteldrehung links genommen wird. Innerhalb 12 Zeiten würde die Übung 4mal zur Darstellung gelangen, wobei man in die vorherige Aufstellung zurückkehrte. — Ebenso kann bei den Übungen eine andere Zeiteinteilung zu Grunde gelegt und die Drehung unmittelbar zum Ausfall oder zum Beinschluß ausgeführt werden.

d) Es wird Auslage links vorwärts mit Deckung des linken Armes gegen den Speichhieb eines

eingenommen, worauf entweder ein Beugen des linken unter gleichzeitigem Strecken des rechten Beines (bei festem Stand der Füße) erfolgt, oder der linke Fuß auf Fuß- bez. Schrittweite zum Ausfall weiter vorgestellt wird. Zu dieser Angriffsbewegung tritt in beiden Fällen Risthieb des linken Armes. Bei der Rückkehr zur Auslage nimmt der linke Arm wieder Deckung gegen Speichhieb.

e) Es wird befohlen z. B. auf Eins! Ausfall links seitwärts mit gleichzeitigem Beugen der Arme; auf Zwei! Deckung des linken Armes gegen Risthieb, wobei die linke Faust an die rechte Schulter gebracht und der rechte Arm auf den Rücken gelegt wird; auf Drei! Stampf des linken Beines mit Risthieb des linken Armes, und auf Vier! Grundstellung mit Schließen des rechten Beines an das linke. Mit Einlage von 4 Schritten an Ort, oder mit 2 Nachstellschritten seitwärts links, desgleichen mit Schrittzwirbeln kann dieser Übungsfall nach einer Richtung fortgesetzt werden.

f) Der Ausfall mit Sprung erfolgt in der Weise, daß man z. B. mit dem rechten Beine aufschnellt, um in die Ausfallstellung links zu springen (Fig. 7), wobei jedoch das rechte Bein zur Rückspreizhalte gehoben wird. Man verbinde den Ausfall mit Sprung mit Schrittwechselgang, indem man den 3. Schritt als Ausfall mit Sprung ausführen läßt.

7) Das Schrittzwirbeln, wie es bereits oben beschrieben, möge zunächst nach links und rechts hin mit je 3 Schritten in je 3 Zeiten erfolgen, woran sich folgende Übungsfälle reihen:

a) Die einzelnen Tritte werden mit Fuß- und Beinthätigkeiten eben so verändert, wie das beim Gehen mit Schrittwechsel unter 5, a gezeigt wurde.

b) Ein Geschritt wird also verändert, daß bald der 1., 2. oder 3. Tritt in je 2 Zeiten, oder das Geschritt links in 6, das Geschritt rechts in 3 Zeiten erfolgt.

c) Die Arme sind bei dem Geschritt links auf dem Rücken, bei dem rechts auf der Brust verschränkt; oder es erfolgt bei dem einen Geschritt Seitheben, bei dem andern Senken der

Arme; oder es wird ein Tritt mit Armstoßen, Händeklappen ꝛc. begleitet.

d) Der 1. Schritt erfolgt in 2 Zeiten in Form eines Ausfalls, ebenso der 2. oder 3., oder es werden alle 3 Schritte mit Ausfall ausgeführt. — In dieser Weise kann man auch Schrittwechselgehen, Schottischhüpfen u. dergl. auf die einzelnen Schritte verlegen.

e) Es wird in der nämlichen Richtung fortgesetztes Schrittzwirbeln in 3 Zeiten mit Einlage von 3 Schritten an Ort genommen.

f) Dem Schrittzwirbeln links in 3 Zeiten folgt in derselben Zeit Sprung zur Schluß-, Seitgrätsch- und Schlußstellung, oder 3 Mal Sprung mit Beinkreuzen.

g) Nach dem Schrittzwirbeln links wird Ausfall rechts mit Nachstellen des linken Beines in je 3 Zeiten ausgeführt; dann kann in gleicher Weise Schrittzwirbeln rechts und Ausfall links genommen werden.

h) Nach dem Schrittzwirbeln links folgt Auslage rechts mit Deckung gegen Speichhieb und darauf Ausfall rechts mit Nachstellen, jede Bewegung in je 3 Zeiten; in den gedachten 9 Zeiten könnte dann dieselbe Übung (mit Schrittzwirbeln rechts hin beginnend) wiederholt werden. Noch anders lassen sich die Übungen zusammenstellen, wenn das Schrittzwirbeln mit Nachstellen in 4 Zeiten zu Grunde gelegt wird.

8) Der Sprung auf beiden Beinen mit geschlossenen Füßen mag folgenden Freiübungen als Anknüpfepunkt dienen: In ausreichend geöffneten Reihen einer Säule wird geboten,

a) die Viertel-, halben, Dreiviertel- und ganzen Drehungen mit Sprung auszuführen;

b) von der Grundstellung aus den Sprung an Ort mit geschlossenen Füßen mit Vierteldrehung links zu machen, welchem sich ein Sprung mit Vierteldrehung rechts anschließt, was in je 2 Zeiten fortgesetzt werden, auch mit Seitwärtsgehen links abwechseln kann. Wird dieses Springen mit Vierteldrehungen erst nach links, dann nach rechts in je

4 Zeiten geübt, dann können 4 Schritte oder Schrittzwirbeln dazwischengelegt werden. Dieses Springen mit Gegendrehen kann auch im 3/4- oder 6/8-Takte erfolgen, indem die eine Drehung in je 2 Zeiten, die andere in einer Zeit erfolgt;

c) den Sprung von der Grundstellung aus auf Schrittweite vor-, rück- oder seitwärts derart auszuführen, daß in je 2 oder 3 Zeiten, oder nur in einer Zeit das Zurückspringen auf den vorherigen Standort erfolgt;

d) den Sprung mit halber Drehung auszuführen und damit verschiedene Schrittweisen wechseln zu lassen;

e) an das Gehen einen Sprung zu fügen, indem man z. B. 3 Schritte vorwärts geht, mit dem 3. Schritt sich kräftig aufschnellt und auf Schrittweite vorwärts springt. Der Niedersprung erfolgt auf beiden geschlossenen Füßen nach den Regeln eines guten Sprunges. Es kann dieser Wechsel zwischen Gehen und Springen in je 3 Zeiten fortgesetzt werden, entweder immer mit links oder rechts, oder abwechselnd mit links und rechts Anschreiten. Dann erfolge auch nach 3 Schritten mit Linksantreten der Sprung mit Vierteldrehung links in 3 Zeiten, so daß man bei fortgesetzter Übung in 24 Zeiten sich im Geviert mit Gehen und Springen fortbewegt hat. Dasselbe kann auch mit Rechtsantreten und mit Vierteldrehung rechts ausgeführt werden. Auch halbe Drehungen im Sprunge schließen sich also an das Gehen an.

Vierter Abschnitt.

# Die Ordnungsübungen.

„Es ist leicht einzusehen, wie bei dem Walten der Ordnungsbeziehungen die Schärfung der verschiedenen Sinne, der des Auges, Ohres und Tastsinnes, für die räumlich und zeitlich geordneten Thätigkeiten aller Art in mannigfaltigster Weise gebildet wird, wie die Achtsamkeit und Besonnenheit im Handeln für das gesamte Ordnungsverhalten die Spannkraft des Willens stärkt und wie überhaupt die erziehende Kraft dieser Übungen auf das vielfältigste wirksam gemacht werden kann. Es ist aber die Frucht geordneter Gemeinübung, daß die bloße Menge ein freies Ganzes werden kann, wie der Einzelne. Die Ordnung hat aber ihre verschiedenen Verfassungen, sie setzt bald die eine in die andere um, wechselt bald mit strenger, bald mit loser Bindung der Verhältnisse und kann sich selber bei innerem Fortbestehen teilweise oder ganz auflösen, um je nach dem Ermessen des Ordners in jeder Weise wieder zu erstehen. Soll schon jede Turnübung bei dem Einzelnen die geistige Frucht zeitigen helfen, so bringt es die Gebundenheit an den Gemeingeist und die Gemeinthat in der Gliederung der Gemeinübung mit sich, daß die größere Strömung des geordneten Lebens im Thun und Lassen Aller eine ungleich größere und mächtigere erziehende Kraft und Wirkung auf den Einzelnen ausübt, als es die vereinzelte Übung vermag.“ **A. Spieß.**

Bei der gleichzeitigen Bethätigung einer größern Abteilung von Turnern, namentlich in den Freiübungen, ist es nötig, daß sich dieselbe in verschiedener Ordnung und Gliederung aufstelle und fortbewege, damit keiner den andern störe und jeder davon sich als Glied eines größern Gemeinkörpers anzusehen und innerhalb desselben leicht zurechtzufinden vermag. Man lernte den Wert dieser Ordnungsübungen, durch welche der Einzelne im Gefühle der Gemeinkraft selbst geschickter, anstelliger und beherzter werden muß, bald schätzen.

A. Spieß entwickelte sie zu einer selbständigen Turnart, indem er die Einordnung des Einzelnen in die Gesamtheit als eine nicht unwesentliche Seite der Turnbildung hervorhob. Unser Buch mag in Folgendem einige der einfacheren und doch wichtigen Ordnungsübungen bieten.

## 1. Stirn-, Flanken- und Schrägreihe.

Auf den Befehl: „Stellt euch!" oder „Antreten!" stellen sich die Turner der Größe nach nebeneinander auf (der Größte als rechter Führer), wodurch eine Stirnreihe hergestellt wird. Führt dann jeder Einzelne auf den Befehl: „Rechts (oder links) — um!" eine Vierteldrehung rechts (oder links) aus, so entsteht eine Flankenreihe, in welcher die Gereiheten hintereinander stehen. Durch eine Achteldrehung rechts oder links wird die Stirn- oder Flankenreihe in eine Schrägreihe verwandelt.

## 2. Gehen und Laufen.

Ergeht an eine in Flankenreihe geordnete Schar von Turnern der Befehl: „Vorwärts — marsch!" so setzt sich dieselbe, links antretend, mit gewöhnlichen Schritten in Bewegung und begiebt sich in die Umzugsbahn (d. h. in die Linie an der Grenze des Übungsraumes); alle haben ihre Tritte übereinstimmend auszuführen und der Befehlende regelt durch Zählen oder durch Zuruf die größere oder geringere Schnelligkeit der Taktschritte wie die Übereinstimmung in betreff des Links und Rechts. Von Zeit zu Zeit wechselt das Gehen im Umzuge mit: Gehen an Ort — marsch! oder der Befehlende läßt bald links bald rechts einen Stampfschritt ausführen, damit der Zusammenhalt des taktgemäßen Gehens (das „Trittfassen") unterstützt wird. Namentlich ist auch auf den Befehl: „Halten (oder Abteilung) — halt!" die sofortige Unterbrechung des Gehens durch Stillstehen zu üben. (Hierbei wird das Befehlswort „Halt!" beim Niederschreiten des rechten Fußes gegeben, worauf das linke Bein noch einmal vorschreitet und unmittelbar danach der rechte Fuß an den linken gestellt

wird.) Auch das Gehen im $^4/_4$-oder $^3/_4$-Takt, wobei je der erste von 4 oder 3 Schritten durch Stampfen hervorgehoben wird, gehört hierher. Übungen des Armhebens und -stoßens, sowie das Erheben auf die Fußspitzen (Zehengang), das Knieheben links und rechts (Steiggang) und Vorspreizen links und rechts (Spreizgang) schließen sich diesem Taktgange leicht an. Wie Gehen und Laufen im Umzuge oder an Ort mit einander wechseln können, ist bei den Freiübungen im Laufen bereits erklärt worden.

### 3. Neben- und Hinterreihen zu Zweien und Vieren.

Der Übungskörper steht geordnet und in Flanke gerichtet. Befiehlt nun der Lehrer: „Gang an Ort — marsch!" so führen alle gewöhnlichen Gang an Ort aus (mit Andeuten des Vorspreizens). Hierauf folge der Befehl: „Nebenreihen links zu Zweien nacheinander — marsch!" Sofort beginnt der Zweite der Reihe das Nebenreihen, indem er mit dem linken Fuße ausschreitet und sich mit Nachstellen des rechten Fußes an den linken an die linke Seite seines Vordermannes stellt. In gleicher Weise reiht sich der 4. der Reihe neben den 3. und so weiter, so daß sich in je 2 Schrittzeiten eine Zweierreihe (ein Paar) bildet. Ist so das Nebenreihen der Zweiten erfolgt, so wird das gleichzeitige: „Hinterreihen rechts — marsch!" geboten, worauf sich alle Zweiten mit Rechtsum und rechts ausschreitend wieder in Linie stellen. Ist nun die Einteilung in Erste und Zweite geschehen, so wird das Nebenreihen bald der Ersten neben die Zweiten, bald der Zweiten neben die Ersten links und rechts geübt, auch während die ganze Linie im Umzuge sich fortbewegt. Das Nebenreihen der Paare zu Vieren oder Doppelpaaren erfolgt in ähnlicher Weise, nur mit der doppelten Schrittzahl. Wird befohlen: „Nebenreihen links zu Vieren — marsch!" so stellt sich das zweite Paar mit 4 Schritten links neben das erste Paar, in den folgenden 4 Zeiten das vierte neben das dritte ꝛc.

## 4. Öffnen und Schließen der Reihen und Rotten.

Einer Flankenreihe wird befohlen: „Hände auf die Schultern des Vordermannes — legt!“ Dann: „Öffnet die Reihe rückwärts zum Abstand auf Armeslänge — marsch!“ worauf Alle taktmäßig mit kleinen Schritten so weit rückwärts gehen, bis die Arme vollständig gestreckt sind. Der Befehl: „Arme senken — senkt!“ veranlaßt die Turner, ihre Arme wieder in die gewöhnliche Haltung zu bringen. Auf ähnliche Weise kann das Öffnen einer Stirnreihe mit Auflegen eines Armes und durch Seitwärtsgehen erfolgen.

Durch Nebenreihen zu Vieren wird eine (größere) Flankenreihe in eine Säule von Vierer-Stirnreihen (Stirnsäule) verwandelt, wobei eine Viererreihe hinter der andern steht. Gehen die Einzelnen durch Hinterreihen auf ihren alten Platz zurück, so entsteht eine Linie von Vierer-Flankenreihen (Flankenlinie), welche sich äußerlich durch nichts von der ursprünglichen Flankenreihe unterscheidet. Sollen die zu einer Stirnsäule gehörigen Viererreihen geöffnet werden, was sich oft nötig macht, um die Ausführung der Freiübungen zu ermöglichen, so erfolgt z. B. der Befehl: „Öffnet die Reihen seitwärts links zum Abstand auf doppelte Armeslänge — marsch!“ worauf die Übenden gegenseitig die Hände fassen und so weit seitwärts nach links gehen, bis die Arme vollständig gestreckt sind; hierbei beginnt der linke Führer, während der rechte an Ort verharrt. Auf den Befehl: „Schließt die Reihen seitwärts rechts — marsch!“ gehen die Turner seitwärts nach rechts zur geschlossenen Aufstellung.

Soll das Öffnen der Reihen nach bestimmten Schrittweiten erfolgen, so heißt es z. B.: „Öffnet die Reihen links zu einem Schritt Abstand — marsch!“ worauf zuerst die Vierten einen Schritt seitwärts gehen, dann folgen die Dritten, und endlich die Zweiten, so daß die Einzelnen dieses Öffnen mit 3, 2 und einem Schritt bewirkt haben. Beim Öffnen der Reihen seitwärts rücken die einzelnen Rotten nach einander ab, weil der Nebenmann dem Nachfolgenden immer erst Platz

machen muß; beim Schließen setzen sich aber alle Turner gleichzeitig in Bewegung. Mit den Befehlen: „Öffnen der Reihen nach rechts (oder links) zu 2 (3 oder 4) Schritt Abstand — marsch!“ erfolgt die Umstellung mit 6 (12 oder 18) Schritten. Einen hübschen Übungsfall giebt es, wenn Öffnen und Schließen der Reihen in fortwährendem Wechsel nach einer Richtung hin erfolgen.

Eine andere Gestaltung erhält das Öffnen und Schließen bei einer Säule von Flanken-Viererreihen (Flankensäule). Befehl: „Öffnen der Reihe vorwärts zu einem Schritt Abstand — marsch!“ Die Ersten (Vornstehenden) gehen 3, die Zweiten 2 und die Dritten einen Schritt vorwärts.

Die weitere Veränderung dieser Art des Öffnens und Schließens erklärt sich nach dem vorigen.

Beim Öffnen der Stirnreihen von der Mitte aus zu einen Schritt Abstand gehen zuerst die Außenstehenden einen Schritt seitwärts, worauf die Übrigen nachfolgen, wie das die nebenstehende Figur verdeutlicht. Die Veränderungen ergeben sich gleichfalls nach dem vorigen.

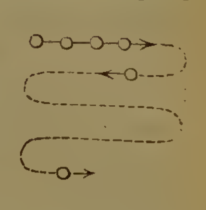
An einer geöffneten Säule läßt sich die Gliederung des Reihenkörpers in Reihen und Rotten erklären. Alle gleichzähligen Einzelnen der Reihe bilden zusammen eine Rotte. So bilden z. B. alle Ersten der Reihen die erste Rotte. Es kann das Öffnen und Schließen der Rotten in gleicher Weise wie das der Reihen angeordnet und verändert werden. Für die Übenden ist es nicht immer leicht, die Richtung in Reihen und Rotten streng einzuhalten.

### 5. Gegenzug, Winkelzug, Schrägzug.

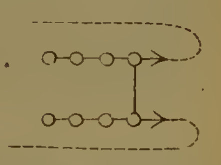
An eine vorwärtsgehende Flankenreihe wird der Befehl erteilt: „Gegenzug rechts — marsch!“ (1/2-Windung rechts),

worauf der Erste der Reihe eine halbe Drehung rechts ausführt und dicht an der Reihe weiterzieht; alle Übrigen folgen ihm, indem sie sich auf derselben Stelle drehen, wo es vom Führer geschah.

Der Gegenzug erfolgt immer der fortziehenden Reihe entlang. Durch einen rasch auf einander folgenden Wechsel von Gegenzug rechts und links entsteht eine Fortbewegung in Schlängellinien. Beim *Winkelzug* (1/4=Windung) schlägt der Führer eine Richtung ein, die zur früheren winkelrecht ist, es haben also die Einzelnen nacheinander eine Vierteldrehung auszuführen. Der *Schrägzug* (1/8=Windung) entsteht in gleicher Weise durch Achteldrehung, der *Schrägrückzug* (3/8=Windung) durch Dreiachteldrehung der Einzelnen.



Eine neue Gestaltung dieser Übung ergiebt sich, wenn in einer Säule von Stirnpaaren die Einzelnen nach *außen* ziehen, indem sie sich von einander abwenden. Der „Gegenzug nach außen — *marsch!*" erfolgt z. B. wie in der nebenstehenden Figur verdeutlicht wird.



Beim „Gegenzug der Paare nach innen — *marsch!*" macht das erste Paar nach innen Kehrt! und zieht zwischen den übrigen Paaren, die sich zum Durchlassen trennen, weiter; alle Übrigen machen es ebenso.

Der *Gegenzug der Rotten* würde sich bei geöffneten Viererreihen so gestalten, daß auf den Befehl: „Gegenzug der Rotten links — *marsch!*" alle Einzelnen der 1. Viererreihe eine halbe Drehung links ausführen und längs ihrer Rotte den Gegenzug vollführen, während ihnen ihre Rottengenossen auf demselben Wege folgen.

## 6. Umzug und Durchzug.

Ein Fortziehen der Reihen an den Grenzen des Übungsplatzes nennen wir *Umzug*, während ein Fortziehen durch

die Mitte des Raumes mit dem Worte Durchzug bezeichnet wird. Auf den Befehl: „Durchzug durch die Mitte — marsch!" wird der Umzug unterbrochen und der Führer zieht in gerader Linie durch die Mitte des Turnsaales oder Turnplatzes. Wenn sich der Führer der Umzugslinie wieder nähert, wird geboten: „Widergleicher Umzug — marsch!" worauf sich der Erste mit Linksum, der Zweite mit Rechtsum, der Dritte wieder mit Linksum, der Vierte mit Rechtsum u. s. f. in die Umzugsbahn begiebt. Die Umziehenden bleiben mit den Gleichzähligen auf gleicher Höhe, d. h. wenn auch getrennt doch in gleicher Richtung. Nähern sich die Umziehenden der Stelle wieder, wo vorher der Durchzug begann, so erfolgt der Durchzug der Paare, die dann ebenso widergleichen Umzug links und rechts halten wie vorher die Einzelnen. Dies läßt sich dann in derselben Weise von den Viererreihen wiederholen, so daß schließlich 8 Turner nebeneinander Durchzug halten. Man achte auf die Gleichheit des Abstandes zwischen den einzelnen Rottengliedern!

### 7. Abwechselndes Vor- und Hinterreihen der Zweiten und Ersten.

Eine Flankenreihe wird durch Neben- (und Hinter-)reihen oder auch durch Abzählen in eine Linie von Flankenpaaren verwandelt, so daß jeder Einzelne weiß, ob er Erster oder Zweiter ist. Dann wird den Zweiten befohlen: „Vorreihen links — marsch!" worauf sich alle Zweiten, links antretend, mit 4 Schritten vor die Ersten stellen. Dasselbe wird dann auch den Ersten geboten, die sich mit 4 Schritten vor die Zweiten stellen. Im strengen $^4/_4$-Takt wird diese Übung fortgesetzt, indem jedesmal der erste von 4 Schritten als Stampftritt erfolgt. Geschieht dieses Vorreihen bei der Fortbewegung des ganzen Reihenkörpers, so müssen die Vorreihenden größere Schritte, die anderen kleinere Schritte machen.

Von Veränderungen dieser Ordnungsübung mögen folgende hier stehen:

a) Verbindung mit Seitstoßen und sofort wieder Beugen des entsprechenden Armes beim Stampftritt — Hochstoßen beider Arme, so daß jedesmal beim 1. Schritt des Vorreihens Hochstoßen, beim 4. Schritt Beugen der Arme erfolgt.

b) Das Vorreihen geschieht mit 2 Geschritt Schrittwechselgang in 4 Zeiten; zum 1. Tritt jedes Geschrittes erfolgt jedesmal Vorstoßen, zum 3. Beugen der Arme.

c) Es wechseln 2 Taktschritte, die von allen ausgeführt werden, mit 4 Laufschritten, während welcher bald die Zweiten, bald die Ersten sich vorreihen. Die Fortbewegung der Reihe erfolgt auf diese Weise in dem Rhythmus: ——⏑⏑⏑⏑. Das Laufen der Vorreihenden erfolge auch mit Anfersen oder mit Stütz der Hände auf den Hüften und der Taktgang mit Hochstoßen der Arme. Das wechselsweise Vorreihen wird eben so links wie rechts geübt.

Das abwechselnde Hinterreihen der Ersten und Zweiten erklärt sich nach dem vorigen. Die Einzelnen begeben sich mit Drehung links (oder rechts) hinter ihren Hintermann, was ebenso durch Gehen, als Laufen und Schottischhüpfen u. dergl. bewirkt werden kann.

Schreitungen, durch welche besonders die Einübung taktmäßigen Gehens in guter Richtung bezweckt wird, sind:

d) „Vor- und Rückwogen“, eine Verbindung von Vor- und Rückwärtsgehen, z. B. Vorwärtsgehen mit je 4, 6 oder 8 Schritten auf gleicher Richtungslinie der Reihen und Rotten und mit derselben Schrittzahl Rückwärtsgehen; Rückwärtsgehen mit gleicher Schrittzahl und dann Vorwärtsgehen; mit 4 Schritten würden Vor- und Rückwärtsgehen hintereinander in 16 Zeiten auszuführen sein.

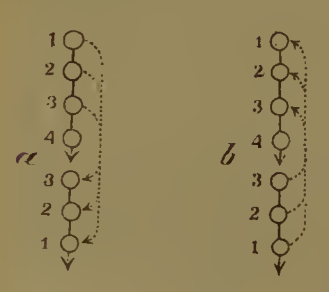
e) Gehen im Viereck; zu Anfang oder nach Beendigung einer bestimmten Anzahl von Schritten wird von allen eine Vierteldrehung ausgeführt, wodurch die Grenzrichtung viermal verändert wird, bis der Turner auf seinen früheren Standort zurückkommt.

f) Gehen im Kreuz; eine Verbindung des Vor- und Rückwärtsgehens mit Vierteldrehungen. Wenn die Turner z. B. links antretend mit 4 Schritten vor- und mit 4 Schritten zurückgehen und in der 8. Zeit eine Vierteldrehung links anschließen, so würden die Einzelnen nach dreimaliger Wiederholung dieser Schreitung die Figur eines Kreuzes geschritten haben.

Die drei vorgedachten Schreitungen, die am besten in einer Säule von geöffneten Stirn- oder Flankenreihen erfolgen, lassen sich gleich und widergleich ausführen. Bei der gleichen Ausführung schreiten alle Turner nach einer Richtung, bei der widergleichen Ausführung entgegengesetzt, z. B. beim Wogen schreiten die Ersten vor-, die Zweiten rückwärts, oder bei e) und f) treten die Ersten rechts, die Zweiten links an und verfolgen danach auch entgegengesetzte Richtungen.

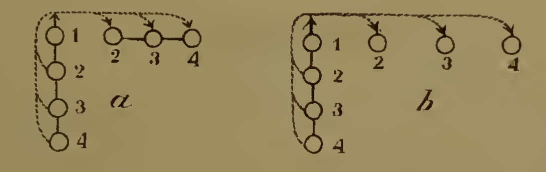
## 8. Vor-, Hinter- und Nebenreihen zu Vieren.

Die Stirnreihe der Übenden ist zu Vieren abgeteilt, es erfolgt Nebenreihen links zu Vieren, dann von allen eine Vierteldrehung links, so daß eine Säule von Flankenreihen entsteht, bei welcher die Vierten vorn, die Ersten hinten stehen. Auf den Befehl: „Vorreihen links zu Vieren — marsch!" setzen sich alle Einzelnen mit Ausnahme der Voranstehenden mit Linksantreten in Bewegung, um sich, hintereinander herziehend, vor den Vierten aufzustellen (a), was die Dritten mit 4, die Zweiten mit 6, die Ersten mit 8 Schritten vollziehen. Schlösse sich hieran nochmals: „Vorreihen links!" so blieben die Ersten stehen und die Übrigen setzten sich in Bewegung. Würde befohlen: „Vorreihen links mit Öffnen zu 1 (oder 2, 3) Schritt Abstand",



so würde sich die Schrittzahl angemessen vermehren. Das Hinterreihen bildet den Gegensatz, indem die Hintenstehenden an Ort bleiben, alle Übrigen nach der bezeichneten Richtung hin Kehrt machen und sich mit derselben Schrittzahl hinter dem Letzten aufstellen (b). Werden diese Ordnungsübungen im Umzuge geübt, so ist zu beachten, daß beim Vorreihen der Vordermann der Reihe seine Schritte etwas verkürzt, während die Übrigen sie angemessen verlängern.

Dem Vor- (oder Hinter-)reihen schließt sich das Nebenreihen vorn (oder hinten) vorüber an. An eine Flanken-Viererreihe ergeht der Befehl: „Nebenreihen rechts vorn




vorüber — marsch!" worauf alle Einzelnen der Viererreihe links antreten, um hintereinander am Ersten vorüberzuziehen und sich neben demselben aufzustellen (a). Dieselbe Übung kann auch mit Öffnen der Reihe wie bei b ausgeführt werden. — Das Nebenreihen hinten vorüber geschieht in entsprechender Weise.

## 9. Reihungen der Reihen.

Beim Neben-, Vor- und Hinterreihen können an Stelle der Einzelnen auch ganze Reihen treten. Einer Linie von (beispielsweise) 6 Flankenreihen wird befohlen: „Vorreihen links sämtlicher Reihen vor die 1. Reihe — marsch!" Hierauf gehen alle Reihen, die 1. ausgenommen, nach links vorwärts, die 2. Reihe stellt sich vor die 1. (ohne daß die Glieder der Reihe ihre Ordnung ändern!), die 3. vor die 2. u. s. f., wodurch wieder eine Linie von Flankenreihen gebildet wird, bei welcher aber die 6. Reihe vorn steht. Durch eine Reihung

der 5., 4., 3., 2. und 1. Reihe vor die 6. wird die frühere Ordnung wiederhergestellt. In entsprechender Weise erfolge das Hinterreihen der Reihen.

Diese Übung kann auch aus einer Säule von Stirnreihen erfolgen, nur muß dann das Hinterreihen der einzelnen Reihen mit einer halben Schwenkung beginnen und schließen.

Daß außer dem Vor- (und Hinter-)reihen auch das Nebenreihen der Reihen möglich ist und daß alle die besprochenen Formen der Reihen-Reihungen auch mit Fortbewegung des ganzen Reihenkörpers darzustellen sind, sei nur in Kürze erwähnt.

## 10. Das Fortbewegen in Kreislinien.

Einer Flankenlinie, die sich im Umzuge um den Übungsraum bewegt, wird geboten: „Der Erste schließe sich zur Kreislinie an den Letzten — marsch!" worauf der Führer die Umzugsbahn verläßt und sich an den Letzten der Linie anschließt. Dieses Bilden eines Flankenringes kann auch von jeder einzelnen Reihe, die zur Linie gehört, für sich ausgeführt werden. Zieht hierbei (in einer Flankenlinie von Achterreihen) jeder Erste der Reihe nach links, jeder Zweite nach rechts, der Dritte nach links, der Vierte nach rechts u. s. f., so ergiebt sich eine gut aussehende widergleiche Form des Ziehens in Kreislinien.

## 11. Die Schwenkungen der Stirnreihe.

Unter Schwenkung versteht man die Drehung einer Reihe als Ganzes. In ähnlicher Weise wie die 1/8-, 1/4-, 1/2- und ganzen Drehungen des Einzelnen erfolgen auch die Drehungen der Reihe. Während sich der Einzelne um seine Längenachse dreht, dreht sich die (Stirn-)Reihe entweder um den rechten oder linken Führer, oder um ihre Mitte, oder auch um eine außerhalb der Reihe liegende Achse. Wie sich nun der Einzelne links oder rechts dreht, so ist dies auch bei den Drehungen

der ganzen Reihe der Fall. Wir unterscheiden demnach Schwenkungen links und Schwenkungen rechts.

Eine Reihe schwenkt links, wenn die Glieder der Reihe während der Schwenkung eine Drehung links ausführen. Geschieht also die Schwenkung links um den linken Führer, so hat sich der linke Führer an Ort zu drehen, die übrigen Glieder der Reihe aber müssen sich vorwärts bewegen: rechte Schulter vor! Der Befehl hierzu lautet: „(Viertel=)Schwenkung (der Viererreihen) links — marsch!“ Geschieht aber die Schwenkung links um den rechten Führer, so dreht sich der rechte Führer an Ort, die übrigen Gereiheten aber gehen rückwärts: linke Schulter zurück! Befehl hierzu: „(Halbe)Schwenkung (der Achter=reihen) links um den rechten Führer — marsch!“ Ebenso verhält es sich bei einer Schwenkung links um die Mitte der Reihe; hierbei bewegen sich die rechts von der Mitte stehenden Glieder der Reihe vorwärts, die übrigen aber rückwärts. Steht die Reihe in geteilter Stirn=stellung, so daß jeder Einzelne seine linke Seite der Reihen-mitte zugewendet hat, so gehen Alle vorwärts.

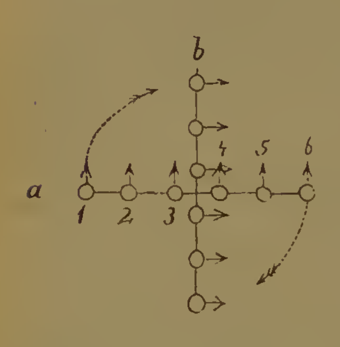
In entsprechender Weise erklären sich die Rechts=schwenkungen.

Die Zahl der Schritte bei den Schwenkungen richtet sich nach der Größe der Reihe. Bei einer Viertelschwenkung der geschlossenen Reihe um einen Führer ist die Zahl der Schritte gleich der Zahl der Gereiheten. Sonach sind z. B. zur Viertelschwenkung einer Sechserreihe um den linken Führer 6 Schritte nötig. Die halbe Schwenkung einer gleich großen Reihe erfordert die doppelte, eine ganze Schwenkung die vier=fache Schrittzahl. Bei den Schwenkungen um die Mitte genügt die Hälfte der angegebenen Zahl von Schritten.

Was die Größe der Schritte anlangt, so sind die Übenden dahin zu verständigen, daß sie die Schritte um so größer machen, je weiter sie von der Schwenkungsachse entfernt sind, und um so kleiner, je näher sie derselben stehen.

Werden die Schwenkungen mit Anfängern geübt, so empfiehlt es sich, die Glieder der schwenkenden Reihen durch Armverschränkung fester zu verbinden.

Viertel-, halbe und ganze Schwenkungen sind im Wechsel mit Gehen an und von Ort, auch unter Anwendung von Laufschritten und während sich der Reihenkörper auf der Umzugsbahn fortbewegt, zur Ausführung zu bringen.




Die nebenstehende Figur veranschaulicht das Schwenken zweier in Sternform aufgestellten Sechserreihen.

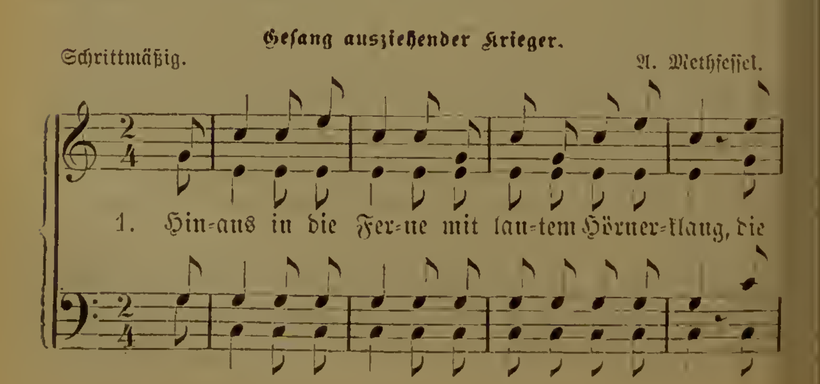
Beispiel von Schwenkungen in einer Säule von (Stirn-)Viererreihen im Wechsel mit Gehen: 8 Schritte an Ort Gehen, ganze Schwenkung rechts um die Mitte der Reihen (8 Zeiten), 8 Schritte an Ort, ganze Schwenkung links um die Mitte. Ferner: Dasselbe noch einmal, aber nur 4 Schritte an Ort und die Schwenkung (in je 4 Zeiten) mit 8 Laufschritten.
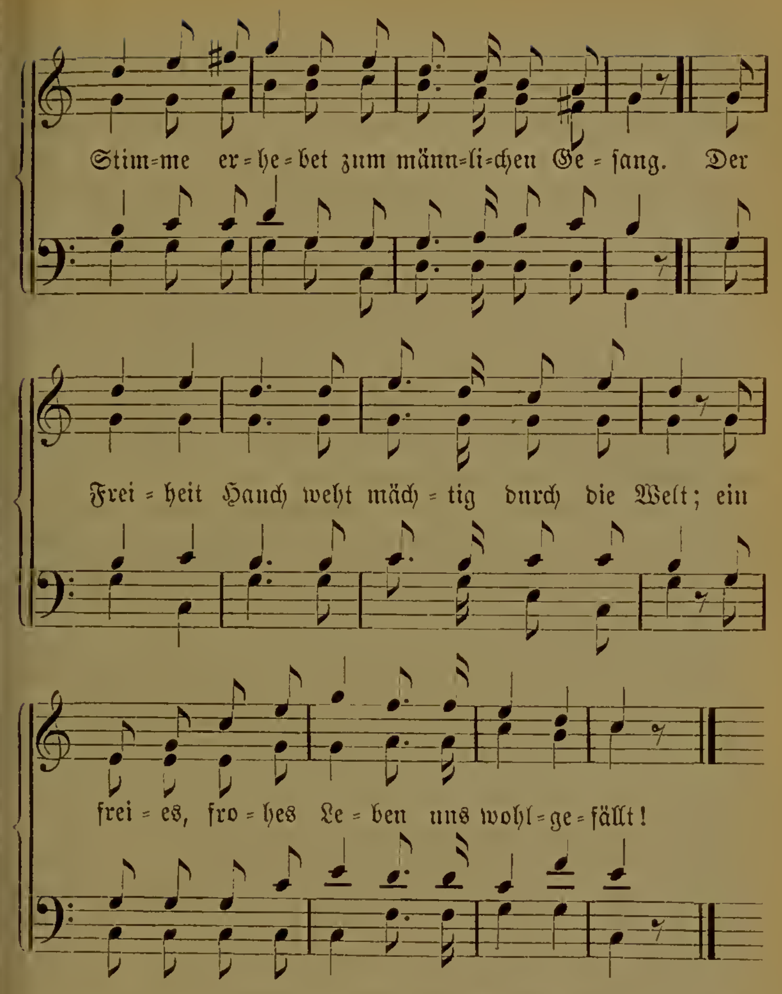
Außer den Schwenkungen der Stirnreihe sind auch Schwenkungen der Flankenreihe möglich, diese lassen sich jedoch nur selten unterrichtlich verwerten.

Wir schließen mit einer geordneten Zusammenstellung der Schwenkarten im Anschlusse an das folgende Lied.

**Gesang ausziehender Krieger.**

Schrittmäßig. A. Methfessel.






2. Wir halten zusammen, wie treue Brüder thun, wenn Tod uns umtobet und wenn die Waffen ruh'n; uns alle treibt ein reiner, froher Sinn, nach einem Ziele streben wir alle hin.

3. Der Hauptmann, er lebe! er geht uns kühn voran; wir folgen ihm mutig auf blut'ger Siegesbahn. Er führt uns jetzt zum Kampf und Sieg hinaus, er führt uns einst, ihr Brüder, ins Vaterhaus.

4. Wer wollte wohl zittern vor Tod und vor Gefahr? Vor Feigheit und Schande erbleichet unsre Schar; und wer den Tod im heilgen Kampfe fand, ruht auch in fremder Erde im Vaterland.

Zum 1. Vers. Zur ersten Hälfte des Liedes werden von den in Linie aufgestellten Viererreihen folgende Schwenkungen ausgeführt: zu den ersten beiden Takten eine 1/4-Schwenkung links, zu den folgenden 2 Takten eine 1/4-Schwenkung rechts, zu den nächsten 4 Takten eine 1/2-Schwenkung rechts. Bei der zweiten Hälfte des Liedes wiederholen sich die Schwenkungen in derselben Folge.

Zum 2. Vers marschieren alle 4er-Reihen mit 8 Schritten geradeaus, worauf eine halbe Schwenkung links erfolgt, dann wieder 8 Schritte vorwärts und schließlich eine halbe Schwenkung rechts.

Zum 3. Vers erfolgt bei der ersten Hälfte des Liedes eine ganze Schwenkung links, zur zweiten Hälfte ganze Schwenkung rechts.

Zum 4. Vers wechseln 8 Schritte an (oder von) Ort oder auch Vor- und Rückwärtsgehen mit ganzer Schwenkung rechts um die Mitte und wiederum 8 Schritte und ganze Schwenkung links um die Mitte.

Wenn eine größere Turnerschar diese Ordnungsübung bei Schauturnen, Turnprüfungen oder Turnfesten unter den Klängen der Musik, oder besser mit frischem Gesange, ausführt, so kann sie durch ein genaues und sicheres Darstellen dieses Ordnungsbildes zeigen, wie Kraft und Geschick des Einzelnen in der Gemeinübung aller gewachsen ist.

NB. Wer über das hier gebotene Minimum von Frei- und Ordnungsübungen hinausgehen will, der mag verwiesen werden auf die Schrift

Leitfaden für den Betrieb der Ordnungs- und Freiübungen von J. C. Lion. 6. Aufl. Bremen, 1879.

Fünfter Abschnitt.

# Turnerische Reigen.

---

Der Schluß des vorigen Abschnittes erinnert daran, daß dieses Buch auf eine Turnart Rücksicht zu nehmen hat, welche als eine Frucht der Entwickelung des neuern Turnens anzusehen ist. Seitdem A. Spieß durch die Einführung der Frei- und Ordnungsübungen dem Turnen die schul- und kunstgemäße Grundlage gab und die gemeinschaftliche Ausführung derselben nach Takt und Rhythmus ordnete, entwickelte sich daraus der Turnreigen. Es ist das nichts neues; denn wir wissen, daß sich schon aus der altgriechischen Gymnastik die Orchestik ableitete, welche sich von unserer heutigen Tanzkunst wesentlich durch die damit verbundenen kunst- und kraftvollen Bewegungen, sowie durch eine feinere und gemessenere Rhythmik im Zusammenhange mit einem charakteristischen Mienen- und Gebärdenspiel unterschied. Solcher festlicher Aufzüge und Reigen mit gymnastischem Beiwerke besaßen die Griechen verschiedene; z. B. in ihren gymnopädischen Chören, in dem Hormos (ein Reihentanz) und in dem berühmten Waffentanze Pyrrhiche u. a. Musik und Gymnastik traten hierbei im schönen Bunde mit einander auf.

Unter den heutigen Turnreigen wird gemeinhin eine kunstvolle symmetrische Verbindung von Frei- und Ordnungsübungen verstanden, welche unter Gesang- oder Musikbegleitung zur Darstellung gelangen. Reigen bezeichnet A. Spieß als die Gestaltung und Ordnung des Ganzen, während er unter Tanz die Bewegung Einzelner, oder einzelner Gliederungen verstanden wissen will. Es verbinden sich solche verschieden-

artige „Wechsel“ in der Auf- und Umstellung der Übungsschar mit Gehen, Hüpfen, Laufen und Springen, oder im Verharren an Ort in mannigfachen Stellungen zu sogenannten Tanzreigen und Liederreigen. Jenachdem ein Reigen in gewissen Aufstellungen, oder mit Verwendung besonderer Frei- und Ordnungsübungen, oder Benutzung von Handgeräten dargestellt wird, unterscheidet man Kreis-, Stern-, Vierecks-, Gassen-; ferner Gang-, Lauf-, Hüpf-; dann Schwenk-, Ketten-; endlich Hantel-, Stab-, Ball-, Kastagnetten- und Reifenreigen.

Beim Tanzreigen werden die Ordnungsgebilde unter verschiedenen Fassungen und Verschlingungen der Arme mit einfacheren und künstlicheren Schreitungen und Hüpfweisen zu einem wohlgegliederten Aufbau zusammengefaßt. Der Aufbau des Liederreigens richtet sich nach den Taktverhältnissen der musikalischen Komposition, und die dazu verwendeten Bewegungsformen dienen nicht selten zur Illustration des Liedertextes. Namentlich beim Turnen der Jugend zeigen die Liederreigen ihren bildenden Charakter, und nicht mit Unrecht sind sie „ein Stück Poesie fröhlichen Jugendlebens“ genannt worden. Namentlich beim Mädchenturnen hat eine sinnige Verbindung von Ordnungs- und Freiübungen mit einer zierlichen und anmutigen Ausführung der geeigneten Bewegungsformen ihre Berechtigung in der Natur des weiblichen Sinnes und Wesens.

Doch nicht bloß in Jugendkreisen, sondern auch in den Vereinen Erwachsener hat man solche kunstvolle Verbindungen von Frei- und Ordnungsübungen ausgeführt und dazu den kräftigen Männerchor oder die Klänge der Musik erschallen lassen. Die auszuwählenden Übungen, wozu namentlich die Fechter- und Ringerstellungen gehören, müssen den Charakter männlicher Kraft und Schönheit tragen.

Wenn solche Bewegungen im Wechsel mit kraftvollen Schreitungen und schönen Ordnungsübungen nicht nur von jedem Einzelnen, sondern auch von der Gesamtheit in vollständiger Abrundung und im genauen Anschlusse an die Taktverhältnisse der Musik ausgeführt werden, so liegt darin in der That auch die Lösung einer hohen Aufgabe turnerischer Bildung.

Es kann nicht darauf ankommen, hier auf das Kapitel „Reigen" weiter einzugehen und eine Reihe derselben folgen zu lassen. Für den Zweck dieses Buches dürfte es genügen, nur an einigen Beispielen die Art der Zusammenstellung solcher Frei- und Ordnungsübungen bei Reigenschreitungen zu zeigen. Der Turnlehrer aber, welcher es namentlich mit dem Unterrichte der Mädchen zu thun hat, mag auf die Schriften von Waßmannsdorff (S. 45) und Buley (S. 72) verwiesen werden, zu denen wir noch nennen:

Buch der Reigen. Von W. Jenny. Hof, 1880.
20 Reigen für das Schulturnen. Von A. Hermann. Berlin, 1887.

## Erstes Beispiel.

Es mag zur Ordnung einer Reigenschreitung die bekannte Dichtung von L. Uhland: „Der gute Kamerad" nach der Volksweise von Silcher zu Grunde gelegt werden, weil dieselbe ja in allen Jugend- und Männerkreisen bekannt ist und leicht zweistimmig oder im vollen Männerchore vierstimmig angestimmt werden kann. Es wird hierbei angenommen, daß die ersten 4 Takte stets wiederholt werden, wonach das ganze Lied in 16 4/4-Takte (64 Zeiten) zerfiele.

### Vers 1.

Ich hatt' einen Kameraden, Einen bessern findst du nit;
Die Trommel schlug zum Streite, Er ging an meiner Seite
In gleichem Schritt und Tritt.

Aufstellung: Die Turnerschar ist in 2 Säulen von Viererreihen in Flanke aufgestellt. Die Viererreihen haben geschlossene Stellung, während die Rotten ganzen Abstand nehmen.

#### Erster Teil.

Text: „Ich hatt' — du nit".

Bewegung:

a) Alle gehen mit 2 Nachstellschritten links seitwärts. 4 Zeiten.
b) Die Ersten und Dritten reihen sich mit Linksvorüberziehen vor die Zweiten bez. Vierten, während diese 4 Schritte an Ort ausführen. 4 „

c) Alle gehen mit 2 Nachstellschritten links seitwärts. 4 Zeiten.
d) Die Zweiten und Vierten reihen sich mit Links-vorüberziehen vor die Ersten bez. Dritten, während diese 4 Schritte an Ort ausführen. 4 „
e) Alle gehen mit 2 Nachstellschritten rechts seitwärts. 4 „
f) Die Zweiten und Vierten reihen sich mit Rechts-vorüberziehen hinter die Ersten bez. Dritten. 4 „
g) Alle wie bei e) . . . . . . . . . . . . . . 4 „
h) Die Ersten und Dritten reihen sich mit Rechts-vorüberziehen hinter die Zweiten bez. Vierten. 4 „

32 Zeiten.

### Zweiter Teil.

Text: „Die Trommel — Tritt".

Aufstellung: Unmittelbar nach Schluß des ersten Teiles werden alle Flankenviererreihen mittels Vierteldrehung rechts in Stirnviererreihen umgesetzt.

Bewegung:

a) „Vor- und Rückwogen" mit je 4 Schritten, wobei die Einzelnen einer Viererreihe Fassung „Arm in Arm" oder „Verschränkung der Arme vor dem Leibe mit rechts oben" eingehen . . . . 8 Zeiten.
b) Die Viererreihen beider Säulen lösen schnell ihre Fassung, um mit 8 Schritten vorwärts und Linksausweichen Platzwechsel auszuführen, wobei jede Viererreihe mit dem Standorte der Gegenreihe wechselt. Mit dem 8. Schritte wird die vorige Stirnstellung eingenommen und eine der unter a) erwähnten Fassungen hergestellt . . . . . . . . . . . . . . . . 8 „
c) Das „Vor- u. Rückwogen" wiederholt sich wie bei a) 8 „
d) Der Platzwechsel unter den Viererreihen wiederholt sich (vergl. b), wobei am Schlusse des 2. Teiles die ursprüngliche Aufstellung wiederherzustellen ist . . . . . . . . . . . . . . 8 „

32 Zeiten.

### Vers 2.

Eine Kugel kam geflogen: Gilt's mir oder gilt es dir?
Ihn hat es weggerissen, Er liegt zu meinen Füßen,
Als wär's ein Stück von mir.

#### Erster Teil.

Text: „Eine Kugel — dir?"

Aufstellung wie bei Vers 1.

Bewegung:

a) Erste und dritte Rotte: 2 Nachstellschritte seitwärts links;
Zweite und vierte Rotte: 2 Nachstellschritte seitwärts rechts . . . . . . . . . . . . . . 4 Zeiten.
b) Erste und dritte Rotte: Ausfall links seitwärts und Verweilen bis zur 3. Zeit, worauf in der 4. Zeit das rechte Bein sich an das linke schließt.
Zweite u. vierte Rotte: Ausfall r. seitwärts 2c. 4 „
c) und d) wie a) und b) . . . . . . . . . . . . . 8 „
e) Erste u. dritte Rotte: 2 Nachstellschritte seitwärts r.
Zweite und vierte Rotte: 2 Nachstellschritte seitwärts links . . . . . . . . . . . . . . 4 „
f) Erste und dritte Rotte: Ausfall rechts seitwärts
Zweite und vierte Rotte: Ausfall links seitwärts } 2c., vergl. b) 4 „
g) und h) wie e) und f) . . . . . . . . . . . . . 8 „

32 Zeiten.

#### Zweiter Teil.

Text: „Ihn hat — von mir".

Bewegung:

a—h) Das „Vor- u. Rückwogen" mit je 4 Schritten wird in der einen Säule mit einer Vierteldrehung links und in der andern Säule mit einer Vierteldrehung rechts eingeleitet und wiederholt sich 4 mal, so daß hierbei „Gehen im Kreuz" zur Ausführung gelangt.

32 Zeiten.

**Vers 3.**

Will mir die Hand noch reichen, Derweil ich eben lad':
„Kann dir die Hand nicht geben, Bleib du im ew'gen Leben
Mein guter Kamerad".

**Erster Teil.**

Text: „Will mir — lad'.

Aufstellung: wie bei Vers 1. Nur ist hier neben der Rotteneinteilung noch eine Einteilung der Viererreihen in erste und zweite zu bewirken.



Fig. 10 a.

Bewegung:

a) Erste Viererreihen: 4 Schritt an Ort mit Linksantreten;
Zweite Viererreihen: 4 Schritt an Ort mit Rechtsantreten . . . . . . . . . . . . . . 4 Zeiten.

b) Erste Viererreihen: Ausfall links seitwärts } mit
Zweite „ „ rechts „ }
Fassung der Hände bei schräg seitwärts nach oben gehobenen Armen (vergl. Fig. 10 a) unter Verweilen im Ausfall bis zur 3. Zeit; in der 4. erfolgt die Rückkehr zur Grundstellung . . . . . . . . . . . . . . . . 4 „

e) und f) wie a) und b), nur in entgegengesetzter
Richtung . . . . . . . . . . . . . . . . . . 8 Zeiten
g—h) wie a—d) . . . . . . . . . . . . . . . . 16 „
32 Zeiten.

### Zweiter Teil.

Text: „Kann dir — Kamerad".

Bewegung:

a) Alle nehmen 8 Schritte an Ort mit Linksantreten, wobei die Einzelnen der zweiten Viererreihen den



Fig. 10 b.

1. und 5. Schritt mit Vierteldrehung links ausführen. Beim letzten Schritt erfolgt Stellung zum Rad der Paare links durch Fassung der linken Hand bei schräg seitwärts nach oben erhobenem linken Arme. (Der freie Arm sei entweder auf die gleichseitige Hüfte gestützt, auf den Rücken gelegt oder

in der Hochhebhalte im Unterarmgelenk ein wenig gebeugt. Vergl. Fig. 10 b) . . . . . 8 Zeiten.

b) Rad der Paare links mit 8 Schritten . . . . . 8 „

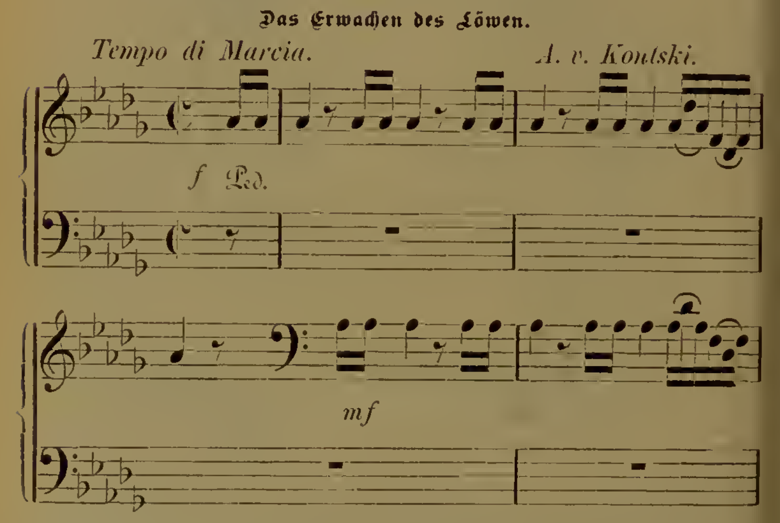
c) Alle nehmen 8 Schritte an Ort, wobei der 1. und 5. Schritt mit Vierteldrehung links ausgeführt und Fassung zum Rad eingegangen wird . . 8 „
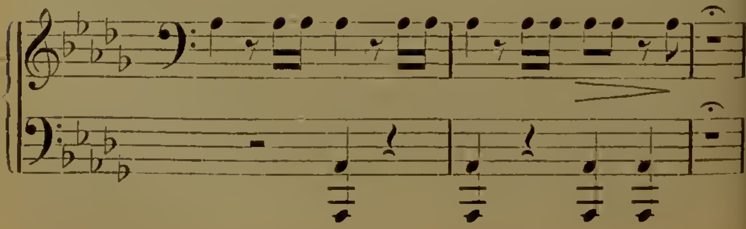
d) Rad der Paare rechts . . . . . . . . . . . 8 „

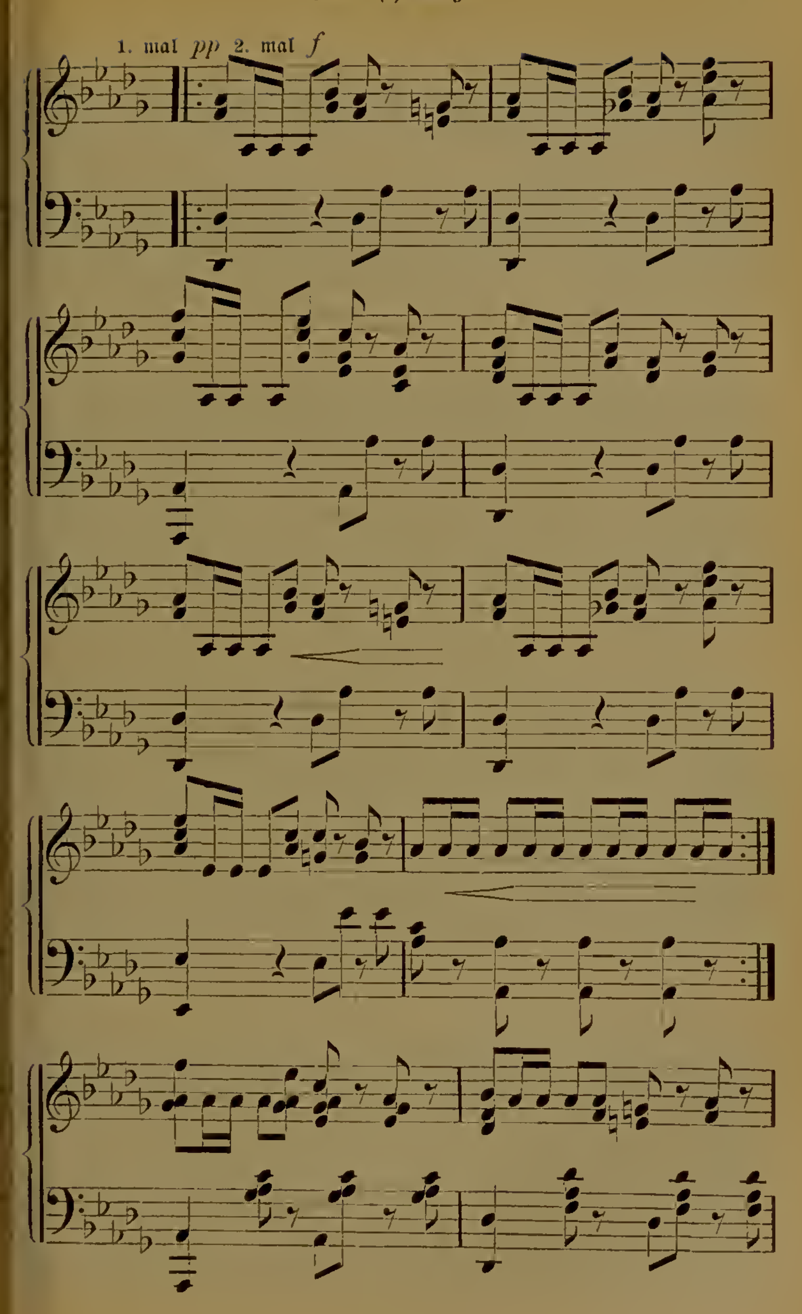
32 Zeiten.

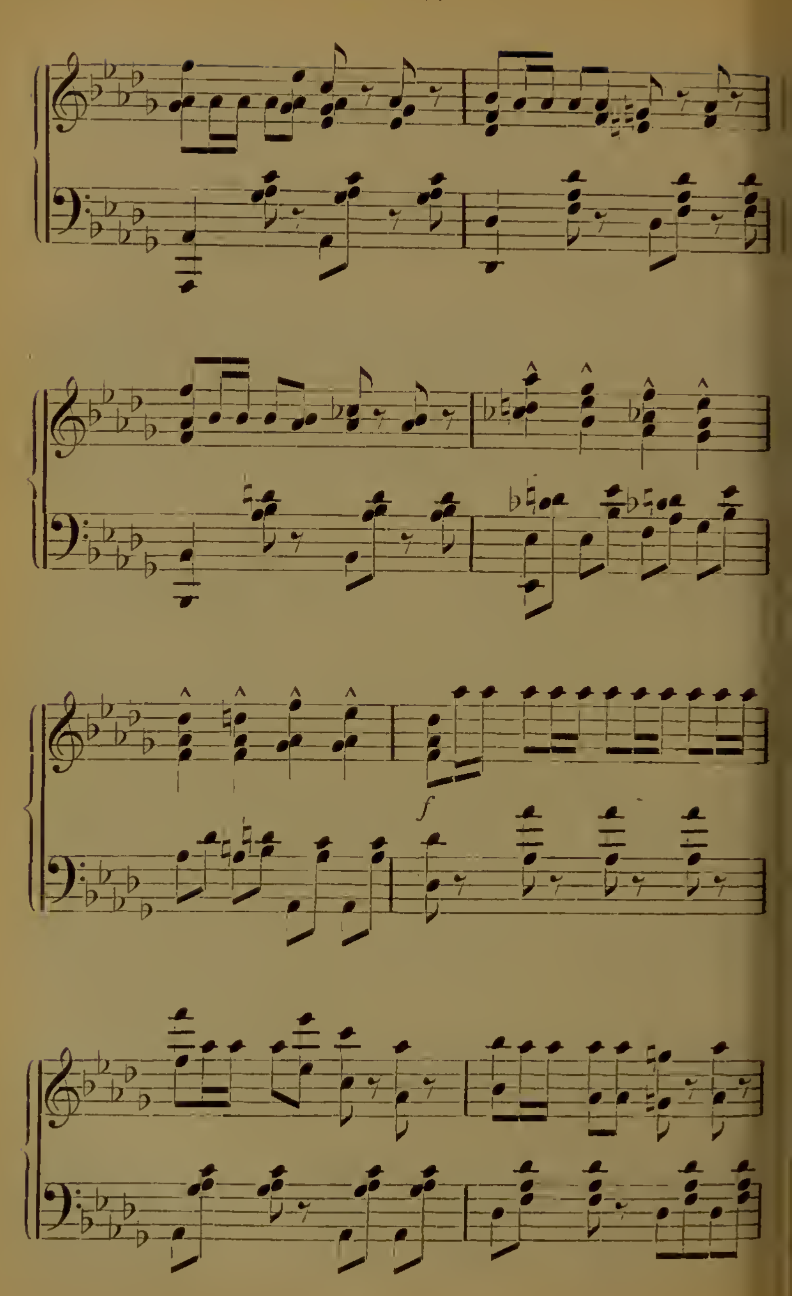
## Zweites Beispiel.

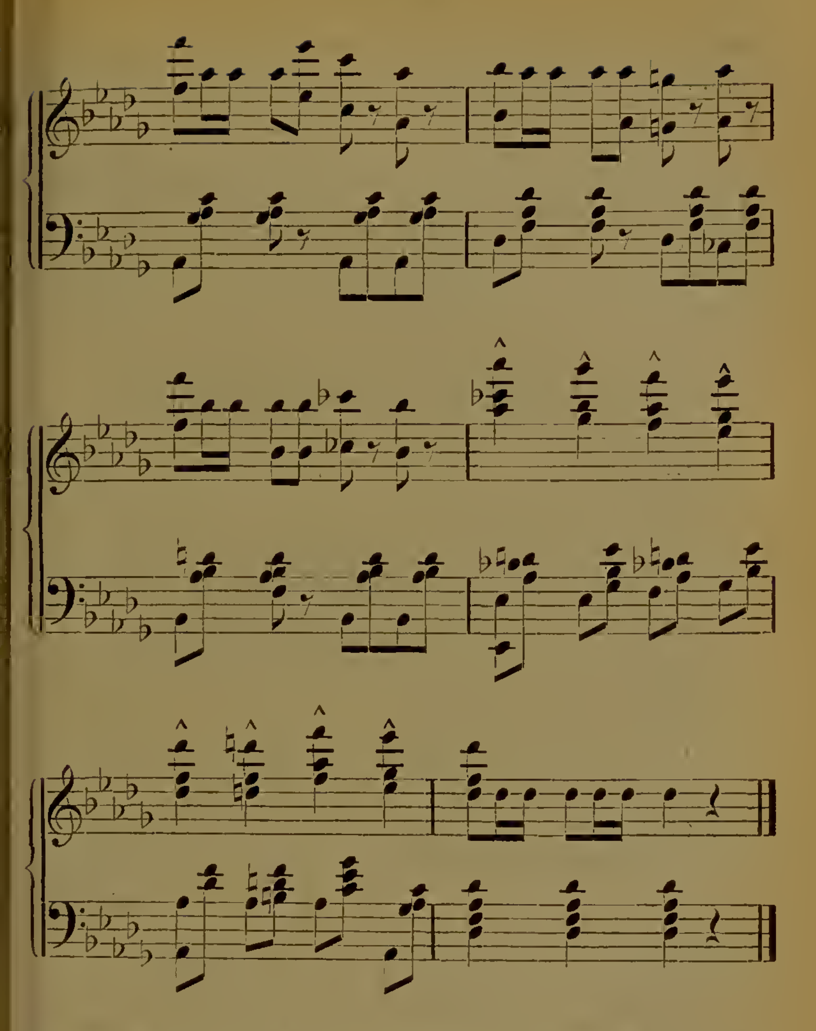
Es mag ein weiterer Fall angenommen werden, wo nach den Klängen der Musik etwa bei festlicher Gelegenheit Reigenschreitungen zur Vorführung kommen. Dafür eignet sich besonders das bekannte Musikstück von A. v. Kontski,







1. mal *pp* 2. mal *f*


f



welches wegen seines marschmäßigen Charakters und seiner lebhaften Rhythmik für jenen Turnzweck gut zu verwenden ist. Es mögen für den vorliegenden Fall davon zunächst 16 Takte für die einfachen Wechsel und sodann das Ganze mit 24 Takten zur Schlußübung benutzt werden.

Aufstellung: Je nach dem verfügbaren Raume steht die Reignerschar geordnet zu einer Säule oder zu zwei

Säulen von geschlossenen Flankenviererreihen mit ganzem Abstande von Reihe zu Reihe.

Bewegung:

Der Hauptsache nach wird das Vor- und Hinterreihen mit Vorüberziehen und zwar abwechselnd der Ersten und Dritten, wie der Zweiten und Vierten zu Grunde gelegt. Jedem Vor- und Hinterreihen schließt sich in 4 Zeiten eine turnerische Stellung oder Übung an.

1. Wechsel. a) Zweite und Vierte: Vorreihen mit Linksvorüberziehen. Seitheben der Arme (1), Beugen (2), Seitstrecken (3) und Senken derselben (4) . . . . . . . . . . . . . . 8 Zeiten.
   b) Erste und Dritte wie a) . . . . . . . . 8 "
   c) und d) wie a) und b), nur wird das Vorreihen mit Rechtsvorüberziehen genommen . . . . 16 "
   e) Erste und Dritte: Hinterreihen mit Linksvorüberziehen; die Armübung bleibt dieselbe 8 "
   f) Zweite und Vierte wie e) . . . . . . . . 8 "
   g) Erste und Dritte wie e), nur Hinterreihen mit Rechtsvorüberziehen . . . . . . . . 8 "
   h) Zweite und Vierte wie f), nur Hinterreihen mit Rechtsvorüberziehen . . . . . . . . 8 "

   64 Zeiten.

2. Wechsel. An das Vor-, bez. Hinterreihen mit Linksvorüberziehen schließt sich auf Eins und Zwei Gegenschreiten zur Seitgrätschstellung mit Linksantreten, während in der 3. und 4. Zeit Sprung in die Grundstellung erfolgt. Bei dem Vor-, bez. Hinterreihen mit Rechtsvorüberziehen geschieht das Gegenschreiten 2c. mit Rechtsantreten. Mit dem Gegenschreiten zur Grätschstellung können auch Armübungen verbunden werden . . . 64 Zeiten.

3\. Wechsel. Dem Vor- und Hinterreihen folgt Auslage links, bez. rechts mit Heben des Armes zum Speichhieb, wobei in der 3. Zeit ein Stampftritt den Übergang zur Grundstellung vermittelt . . . . . . . . 64 Zeiten.

4\. Wechsel. Wie der 3. Wechsel; nur tritt an Stelle der Auslage Ausfall (Fig. 7) . . . 64 „

5\. Wechsel. Der Ordnungsübung schließt sich auf Eins: Auslage rc., auf Zwei: Ausfall rc., auf Drei: Auslage rc. und auf Vier: Grundstellung an . . . . . . . . . . . . . . 64 „

6\. Wechsel. Die einzuschaltende Armübung würde sich folgendermaßen zusammensetzen: Eins: Ausfall seitwärts mit Beugen der Arme, Zwei: Auslage mit Deckung gegen Risthieb, Drei: Ausfall mit Risthieb, Vier: Grundstellung mit Senken des einen und Abwärtsstrecken des andern Armes . . . . . . . . 64 „

7\. Wechsel. Auslage und Ausfall werden in folgender Weise mit einander verbunden: Auf Eins z. B.: Auslage seitwärts links rc., auf Zwei: Ausfall seitwärts rechts mit halber Drehung links (während der linke Fuß am Platze bleibt, schreitet der rechte zum Ausfall), auf Drei und Vier geschieht die Rückbewegung . . . . . . . . . . . . . . . 64 „

8\. Wechsel. Abweichend von oben wird z. B. das Vorreihen mit Linksvorüberziehen, nachdem dasselbe von den Zweiten und Vierten ausgeführt worden ist, in unmittelbarer Folge auch von den Ersten und Dritten dargestellt, worauf sich Schrittzwirbeln seitwärts links hin und rechts her in je 4 Zeiten anschließt . . . . . . . . . . . . . . . 64 „

Es wird nicht schwer fallen, nach den gegebenen Beispielen noch andere Zusammenstellungen zu ermitteln. Das Marschmäßige der Reigenschreitung ist gewöhnlich durch Betonung des ersten Trittes mit Stampfen bei Ausführung der Ordnungsübung aufrecht zu erhalten. Was die Musikbegleitung anlangt, so hat dieselbe die zur Wiederholung angezeigten 8 Takte das eine Mal piano, das andere Mal forte zu nehmen, während dann zum folgenden Wechsel das Stück mit 16 Takten durchgespielt wird.

Zum Schluß folgt eine von den früheren Wechseln abweichende Zusammenstellung der Schreitungen und Übungen, wobei die einzelnen Teile des Musikstückes ohne jedwede Wiederholung gespielt werden, so daß nach der Einleitung 24 volle Takte zum Anschlusse der Turnübungen benutzt werden.

Aufstellung: Die Turnerschar ist in einer Säule von auf 2 Schritt Abstand geöffneten Flankenreihen zur Aufstellung gebracht. Die Genossen der 1. und 3. Rotte werden als Erste und Dritte, die Genossen der 2. und 4. Rotte als Zweite und Vierte bezeichnet.

Bewegung:

a) Erste und Dritte: 4 Taktschritte an Ort mit Linksantreten und ein Schrittzwirbel seitwärts links mit Nachstellen und Stampfen des schließenden Fußes.

Zweite und Vierte: 1 Schrittzwirbel seitwärts links mit Nachstellen 2c. und 4 Taktschritte an Ort.

Das Ganze wird einmal wiederholt . . . 4 (4/4=)Takte.

b) wie a), nur rechts . . . . . . . . . . . 4 (4/4=)Takte.

c) Erste und Dritte: 4 Taktschritte an Ort mit Linksantreten und 1 Schrittzwirbel seitwärts links mit Nachstellen.

Zweite und Vierte: Wie Erste und Dritte, nur rechts.
Einmalige Wiederholung . . . . . . . . 4 (4/4=) Takte.
d) wie c), nur nach entgegengesetzter Richtung. 4 (4/4=) „
e) Die Ersten und Dritten schreiten rechts, die Zweiten und Vierten links im Geviert (Vierter Abschnitt, 8), wobei der 4. Tritt bei der Vierteldrehung mit Stampfen ausgeführt wird . . . . . . . . . . . . 4 (4/4=) „
f) wie e), nur nach der andern Seite . . . . 4 (4/4=) „
24 (4/4=) Takte.

Da die Turnenden bei den vorgedachten Reigenschreitungen nicht zu singen haben (anstrengende Armübungen oder gar Übungen mit Belastung der Hände sind bei Gesangsreigen ausgeschlossen), so läßt sich die hier aufgeführte Übungsfolge auch mit Hanteln darstellen. Ebenso läßt sich der gegebene Übungsstoff leicht in einen Stabreigen umwandeln.

## Sechster Abschnitt.

# Die Turnübungen mit gegenseitiger Unterstützung und das Ringen.

Leibesübungen, bei denen zwei oder mehr Turner sich vereinigen, teils um gegenseitig sich bei Ausführung einzelner Gliederbewegungen zu unterstützen, teils um durch ein Zusammenwirken ihrer Kräfte ein Werk zu vollführen, sind ganz geeignet, den Zweck des Turnens zu fördern, weil der Einzelne dabei an Anstelligkeit gewinnt und ein genaues Maß für Verwendung und Abwägung seiner Leibeskräfte erhält. Es haben deshalb diese Übungen mit gegenseitiger Unterstützung und die sogenannten Widerstandsbewegungen neuerdings mit Recht immer mehr Anerkennung und Verbreitung in den Turnanstalten gefunden, obgleich sie nicht neu sind; denn schon auf den beiden ersten Tafeln des trefflichen Werkes: „Die Bajonettfechtkunst von E. v. Selmnitz. Dresden 1825“, finden wir derartige Übungen abgebildet. Sie scheinen noch mehr durch die schwedische Turnschule ausgebildet worden zu sein, wie das aus der Übersetzung der Ling'schen Schriften von Prof. Maßmann zu ersehen ist, wo diese Übungen unter dem Namen Stöd (Stützübungen) auftreten.

1. Die einfachen Widerstandsbewegungen dürften aus folgendem verständlich werden: Die Schar der Turner ist zu Flankenpaaren mit einem Reihenabstande von zwei Schritten

und einem Rottenabstande von einem Schritte geordnet. Den Vorgereiheten, welche Grund- oder Seitgrätschstellung eingenommen haben, wird Seitheben der Arme in Risthaltung geboten. Den Hintergereiheten wird befohlen, mit Vorschrittstellung links sich den Vorgereiheten so weit zu nähern, daß sie deren Handgelenke von oben erfassen können. Nach eingenommener Stellung heißt es: „Senken der Arme mit Widerstand — senkt!“ worauf die Hintergereiheten sich bemühen, die Arme der Vorgereiheten bis zum Abhang herabzuführen, während diese dem Druck von oben einen solchen Widerstand entgegensetzen, daß eine gleichmäßige Anstrengung der beiderseitigen Kräfte erfolgt.

Es ist wohl zu beachten, daß sich die Angehörigen eines Paares durch das Gefühl über den Grad der aufzuwendenden Kraft zu verständigen haben, da es nicht auf das unbedingte Überwinden der einen Kraft, sondern nur auf eine Steigerung der beiderseitigen Kräfte ankommt. Aus diesem Grunde ist ein ruckweises Ausführen der Bewegung falsch. —

Befindet sich nun der Arm des Vorgereiheten im Abhang, so bleibt die Handanlegung der Hintergereiheten wie vorher; jetzt heißt es aber: „Seitheben der Arme — hebt!“ worauf sich die Vorgereiheten bemühen, die gestreckten Arme wieder zur wagerechten Haltung seitwärts zu erheben, was die Hintergereiheten durch Gegendruck zu erschweren suchen.

Alsdann ändern die Hintergereiheten ihre Handanlegung, indem sie das Handgelenk ihrer Gegner von unten fassen, um bei dem Senken der Arme den Widerstand von der entgegengesetzten Seite anzubringen. Mit derselben Handanlegung suchen die Hintergereiheten das Heben der Arme zu bewirken, während die Gegner angemessenen Widerstand entgegenstellen.

Auf diese Weise wären vier Arten des Hebens und Senkens der Arme zu unterscheiden, die sich auch meist bei den übrigen Arm- wie anderweiten Gliederübungen wiederholen. Durch Kehrtmachen wird die Reihe (das Paar) umgestellt und die Einzelnen derselben wechseln nun die Rollen.

Wie in diesem Beispiele angedeutet, lassen sich von je Zweien noch folgende Widerstandsbewegungen ausführen:

a) Senken der Arme aus der senkrechten Hochhaltung (Fig. 2, g) zur wagerechten Haltung seitwärts, desgl. zum Abhang.

b) Aus der Vorhebhalte in die Seithebhalte, was, wenn es mit einem Arme geschieht, bei der Aufstellung hintereinander geschehen kann, während bei der nämlichen Übung mit beiden Armen die Einzelnen eines Paares einander gegenüber stehen müssen.

c) Das Trichterkreisen (Fig. 1, d) der seitgehobenen Arme.

d) Das Hoch-, desgl. Seitstrecken und Beugen der Arme, wie das Fig. 3 andeutet.

e) Das Beugen und Strecken der Kniee (Fig. 3), wobei der Widerstand durch Legen der Hände auf die Schultern angebracht wird. Es kann dieses Beugen und Strecken auch so ausgeführt werden, daß dabei beide Arme zur Hochhebhalte ausgestreckt sind und der Widerstand durch Fassen an den Handgelenken ausgeübt wird. Andere solcher Bewegungen mit Widerstand können die Turner mit leichter Mühe selbst ermitteln.

2. Die Übungen mit gegenseitiger Unterstützung bestehen weniger in einem Abwägen der Leibeskräfte, als vielmehr in einem Zusammenwirken bei der Ausführung von Leibesübungen, zu welchem Zwecke sich die Turnschar zu Zweien, Dreien ꝛc. gruppiert. Solcher Übungsfälle wären z. B.

a) Aufstellung in geöffneten Flankenpaaren. Auf: „Fertig zum Sprung in den Stütz!“ gehen die Hintergereiheten 4—6 Schritte rückwärts, während die Vorgereiheten mit Vorschrittstellung (und Stütz der Hände auf den Hüften) feste Stellung nehmen, damit sie eine sichere Stützfläche bilden. Mit: „Springt!“ nehmen die Hintergereiheten Anlauf und schnellen sich mit beiden Füßen kräftig ab, um in den Stütz auf den Achseln der Vorgereiheten zu gelangen. Zuerst kann dieser Sprung einige Male dergestalt wiederholt werden, daß die Springenden nicht im Stütz verbleiben, sondern im

Aufspringen schnell mit gestreckten Beinen grätschen und mit geschlossenen Füßen wieder niederspringen; alsdann folgt auch ein Verweilen im Stütz mit gestreckten Armen. Ist der Sprung und der Stütz sicher eingeübt, so schließt sich später auch der Sprung über den Vorgereiheten hinweg an.

b) Es stehen je zwei einander angesichts gegenüber. Der Erste von Beiden begiebt sich z. B. in die Ausfallstellung links vorwärts mit vorgeneigtem Oberkörper, während der Zweite nach kurzem Anlaufe mit Aufsprung beider Füße Stütz auf den Schultern des Ersten nimmt, der den Zweiten im Augenblicke des Aufspringens an den beiden äußeren Seiten der Oberschenkel erfaßt und (bis zur wagerechten Haltung des Körpers) emporhebt, um denselben sodann auf einige Schritte im Bogen zurückzuschleudern. Der Zweite hat diese Bewegung mit einem leichten Abstoß beider Arme und durch einen geschickten Niedersprung zu unterstützen. Es liegt auf der Hand, daß zu einem Gelingen dieser Übung ein geschicktes Zusammenwirken von beiden Seiten erforderlich ist.

c) Der Sprung in den Stütz auf die Achseln wie bei a) kann als Gemeinübung so ausgeführt werden, daß die Flankenpaare der Größe nach zu einer Säule (Ringsäule) geordnet, neben einander Aufstellung erhalten. Die Ersten (in der vordern Rotte stehend) nehmen z. B. Vorschrittstellung links und fassen sich mit den Händen. Die Zweiten (die Hintergereiheten) treten auf 4—6 Schritte zurück und stellen sich so, daß sie die Zwischenräume der Vorgereiheten decken. Mit: „Sprung in den Stütz — lauft!" nehmen die Zweiten Anlauf, um mit kräftigem Aufsprunge beider Füße in den Stütz auf den Schultern zweier Ersten zu gelangen. Die Ersten wie die Zweiten haben beiderseits alle Kraft und Geschicklichkeit aufzubieten, damit die Übung in allen ihren Teilen gelingt, so daß alle Zweiten sofort in einen sicheren Stütz gelangen. Armbeugen zum Knickstütz kann hier ebenfalls als Gemeinübung geübt werden. Entweder wird mit Kehrtmachen nach dem Absprunge unter einem Umtausch der Rollen die Übung wiederholt, oder die Zweiten hocken nach genommenem Stütz

über die durch Fassung der Hände verbundenen Arme der Ersten hinweg, worauf der Niedersprung erfolgt.

Eine auf Armlänge geöffnete Stirnreihe wird durch Abzählen in eine Stirnlinie von Dreierreihen umgebildet, worauf die Ersten und Dritten mit einem Schritt an die Zweiten herantreten, um sich auf diese Weise zu Übungen mit gegenseitiger Hülfe fertig zu machen, von denen einige Beispiele folgen mögen:

d) Auf: „Fertig zum Stütz — steht!“ gehen die beiden Außenstehenden (Ersten und Dritten, vergl. Fig. 11, a und c)




Fig. 11.

mit dem außenstehenden Beine zum Ausfall nach vorn über, wobei die beiderseitigen Kniee auf gleiche Höhe und nicht allzuweit aus einander zu stellen sind; die Hand von der Seite des Ausfallbeines wird auf das Knie des Ausfallbeines so aufgesetzt, daß die innere Handfläche nach oben liegt. Der Innenstehende (Zweite) nimmt auf den Händen seiner Nebner Stütz mit senkrecht stehenden gestreckten Armen und springt gleichzeitig rückwärts in den Liegestütz vorlings-

wie bei Fig. 11, b. Mit einem Aufsprung und Vorschwingen der Beine gelangt hierauf der Innenstehende in den Liegestütz rücklings. Mit: „Vor!“ und: „Zurück!“ wird so der Liegestütz vor- und rücklings einige Male gewechselt. Mit dreimaligem Wechsel der Stellung durch Nebenreihen kommt jeder Einzelne der Dreierreihe zum Einnehmen des Liegestützes.

e) Der Liegestütz vorlings wird wie bei b eingenommen, worauf Wechsel von Streck- und Knickstütz (Armwippen im Liegestütz) mehrmals wiederholt wird, was auch wohl so ausgeführt werden kann, daß die Außenstehenden beim Aufrichten aus dem Knickstütz durch Auflegen ihrer Hände auf die Achseln der Innenstehenden einigen Widerstand bieten; auch im Liegestütz rücklings kann der Wechsel von Streck- und Knickstütz geübt werden.

f) Auf: „Fertig zum Stützsprung — steht!“ erfolgt die Aufstellung wie bei Fig. 11, nur mit dem Unterschiede, daß der Innenstehende des Anlaufes halber einige Schritte zurückgeht, während die Außenstehenden ihre Schultern auf gleicher Höhe so stellen, daß der Innenstehende Stütz darauf nehmen kann. Die Außenstehenden nehmen Fassung der inneren Hände und Hüftstütz der äußeren Arme. Auf: „In den Stütz — springt!“ laufen die Innenstehenden (Zweiten) wie bei Übung a und c an, um mit einem Aufsprunge beider Füße in den Stütz zu gelangen. Nachdem dieser Sprung sicher geübt war, wird er als Sprung über die mit Händefassen gebildete Kette der Außenstehenden verbunden, was mit elastischem Auf- und Niedersprung geschehen muß. Die Außenstehenden haben dabei zur Hülfegabe sich bereit zu halten, wenn der Innenstehende etwa mit den Füßen hängen bleiben oder gar fallen sollte. Der Sprung wird als Gemeinübung einige Male wiederholt, indem die Innenstehenden auf den ursprünglichen Standort zurückgehen, oder die Außenstehenden mit Kehrtmachen nach innen ihre Stellung wie vorher einnehmen, während der Innenstehende von der entgegengesetzten Seite her Anlauf nimmt. Auch hier wird ein dreimaliger Wechsel der Aufstellung vorgenommen.

g) Wenn der Innenstehende in den Stütz auf die inneren Schultern der beiden Außenstehenden gesprungen ist, wie bei f, so ergreifen ihn die Außenstehenden mit den inneren Händen unter den Achseln, ihn mit gestreckten Armen tragend.

h) Die Drei wechseln mit einander also ab, daß die Außenstehenden bei aufrechter Stellung die Arme vor der Brust verschränken; der Innenstehende nimmt Stütz auf den Unterarmen seiner Nebner, von welchem aus auch Überschlag vorwärts erfolgen kann, wobei die Nebner Hülfe leisten.

i) Auch in der Aufstellung wie bei f ist ein Anlauf mit Aufsprung beider Füße in den Stütz und Überschlag vorwärts von gewandten Turnern leicht ausführbar, wobei die Nebner angemessene Unterstützung leisten.

k) In der Aufstellung wie bei f legen die Außenstehenden die innere Hand auf die innere Schulter des Nebners. Die gestreckten Arme derselben geben für den Innenstehenden eine Hangfläche ab, an der er sich aus dem Hangstande vorlings mit Rist- oder Kammgriff in den Hang mit gebeugten Armen emporziehen, auch wohl den Felgaufschwung ausführen kann.

l) Haben je Drei Aufstellung hinter einander erhalten, so nimmt der Zweite Stütz auf den Schultern des Ersten, während der Dritte (Hintenstehende) die Füße des Zweiten ergreift und mit gestreckten Armen hochhebt, worauf sich die Ersten und Dritten mit Gehen oder Laufen vorwärts in Bewegung setzen. Ist dagegen die Aufstellung wie bei f, so springt der Innenstehende in den Stütz, worauf ein Vierter dessen Füße faßt und dieselben ebenfalls mit gestreckten Armen hochhebt.

m) Der Zweite eines Flankenpaares steigt auf die Schultern des Ersten, wobei dieser mit den Händen einen lebendigen Steigbügel bildet; nach dem Aufsteigen erfolgt Niedersprung vor dem Ersten.

n) An diese Übung schließt sich der „Pyramidenbau“, indem z. B. vier Turner sich mit dem Gesicht einander gegenüberstellen und sich mit Auflegen der Hände auf die Schultern der Nebner fest verbinden, sich dabei zugleich ein

wenig gegen einander stemmend. Auf die Schultern der Vier steigen wiederum drei Genossen, die sich unter einander ebenso verbinden, um nun einem achten Genossen eine Standfläche zu bieten („Rundpyramiden“). An Mauern lassen sich die Pyramiden (als „Flachpyramiden“) also bilden, daß die Beteiligten neben einander stehen und sich mit den Händen an die Mauer stemmen. Kraft und Ausdauer in Haltung und Stellung, Leichtigkeit und Vorsicht im Aufsteigen und Tiefspringen sind dabei wesentliche Erfordernisse.

## Das Ringen

schließt sich diesen Übungen an, insofern auch hier zwei Turner mit ihrer Kraft in Wechselwirkung treten, hier aber mit dem Zweck, die Kräfte so abzuwägen, daß man das größere Kraftmaß ermittelt, indem die geringere Kraft überwältigt wird. Man ist über das Ringen stets geteilter Meinung gewesen. Die Einen haben es mit Tertullian als ein Geschäft des Satans verworfen, während die Anderen darin eine der trefflichsten turnerischen Übungen erblicken. Wenn der Ringkampf bei den alten Griechen den wichtigsten Teil der Gymnastik ausmachte, so wird das schon für den Wert dieser Übung sprechen, die nur durch Übertreibung und Mißbrauch an Ansehen verloren hat. Das Ringen oder der Wettkampf zwischen zwei oder mehr Turnern, wobei ein Wehrlosmachen oder Niederwerfen des Besiegten zur Erde beabsichtigt wird, ist auf Turnplätzen nur zur Übung der Leibes- und Gliederkraft, nie im Zorn und Ernst vorzunehmen, und darf nicht in ein rohes und wildes Raufen oder in ein regelloses Umherbalgen ausarten. Die Turnkunst sieht in dem gut eingerichteten und gemäßigten Ringen nicht nur eine vortreffliche Gelegenheit zur Übung aller Glieder, zur Anstrengung aller Muskeln, zur Stärkung der Brust und zur Beförderung des Blutumlaufes, sondern auch eine gute Schule der Geduld, Standhaftigkeit und des Mutes durch die dabei erforderliche Besonnenheit, blitzesschnelle Geistesgegenwart und Überwindung beim Besiegtwerden. Ein ebener Platz mit weichem

Boden ist zum Ringen erforderlich. Alle gefährlichen Griffe, alles Kneipen, Kratzen, Schlagen, Beißen, Haargreifen, Fingerfassen, Umdrehen der Glieder und Knieen auf dem Gegner ist beim Ringen untersagt. Zur Übung dienen:

1. der Handkampf, indem der eine Turner in der geschlossenen Hand einen kleinen Gegenstand, etwa einen Stein rc., festhält, während der Gegner den Handschluß zu öffnen sucht, was durch Entwinden der Hand vereitelt wird.

2. Das Fortdrängen, wobei man den Gegner von seinem Standorte (in einem kleinen Kreise) wegzubringen sucht.

3. Das Abgewinnen des Ringgriffes, d. h. das Umspannen des Gegners mit den Armen um den Leib, entweder unter beiden Armen durch (ganzer Griff), oder auch mit Umspannung des einen Armes (halber Griff), auch Umspannung beider Arme des Gegners (Obergriff).



Fig. 12.

4. Das Entwinden: freiwillig läßt man sich umspannen und sucht sich nun durch Entschlüpfen oder Sprengung des Griffes frei zu machen.

5. Heben des Gegners mit ganzem oder halbem Griff.

6. Niederlegen des Gegners aus dem Stande, oder nachdem man ihn gehoben hat.

7. Festhalten eines Liegenden am Boden und das Aufkommen aus dem Liegen.

8. Der eigentliche Ringkampf: eine freie Anwendung der gedachten Ringübungen in mannigfachem Wechsel zwischen Zweien oder Mehreren unter Beobachtung der Regeln.

Für den Zweck des schulmäßigen Ringens treten die Turner einander gegenüber in die Ringstellung, wobei der Körper steht wie bei Fig. 6, nur ist die Haltung der Arme

eine andere. Mit dem vorgestellten Beine wird auch der gleichseitige Arm wagerecht, doch nicht zu steif, so weit vorgestreckt, daß ein von den Fingerspitzen gefälltes Lot etwa auf die Fußspitze fiele, während der andere Arm angezogen auch in der Richtung mit dem zurückgestellten Beine bleibt; beide Hände sind wie zum Zugreifen mit geöffneten Fingern zu halten. Mit Vor- und Rückwärtsgehen und mit Kehrtmachen ist die Ringstellung erst ordentlich einzuüben; alsdann treten die Gegner in gleicher Stellung so nahe einander gegenüber, daß sie sich ergreifen können. Es wird zunächst Unterarmgriff genommen, indem jeder mit dem vorgehaltenen Arme Aufgriff nimmt, d. h. den Unterarm des Gegners von oben ergreift, während der andere Arm Untergriff hat. Mit: „Fertig zum Schiebkampf!" nehmen alle diesen gleichmäßigen Griff ein und mit „los!" beginnt das Ringen, indem Einer den Andern vom Platze und über eine Grenze hinter dem Gegner hinaus zu drängen sucht, wobei der Griff nicht geändert werden darf; namentlich ist Erfassen des Oberarms oder des Ellenbogens untersagt. Beim Ziehkampf ist die Anordnung dieselbe, nur ist hier ein Besiegen des Gegners mit Ziehen die Hauptsache. Dieser Schieb- und Ziehkampf kann auch mit folgenden Handgriffen geübt werden, entweder mit einfachem Handgriff, indem sich die Turner die Hände reichen, oder indem sie ihre Hände zum „Quadratgriff" also verschränken, daß jeder Turner mit der rechten Hand zunächst sein eigenes Handgelenk des linken Armes umfaßt, worauf sich die Gegner mit einander verbinden durch Erfassen des gegnerischen rechten Handgelenks.

Beim Oberarmgriff setzen die Turner mit Griff an den Schultern der Gegner ein; ein Arm behält Obergriff und das Schieben und Ziehen wiederholt sich wie vorher. Beim vollen oder Rückengriff umschlingen sich die Gegner ähnlich wie bei Fig. 12, wobei jedoch die gleichen Vorteile dadurch hergestellt werden, daß bei der Umschlingung die Gegner sich mit rechts oder links Obergriff fassen. Da es bei diesem Griff auf ein Niederwerfen des Gegners

ankommt, so muß das Ringen auf weichem Boden geübt werden.

Ein Ringen mit Hülfsmitteln, z. B. mit Fassen zweier Springstangen; oder mit eigens dafür angefertigten Krückstäben, die am Ende einen halbmondförmigen abgerundeten Holzeinsatz haben; oder auch mit Knebelgurten (zwei mit gedrehten Leinen verbundene Holzgriffe) braucht nicht weiter erklärt zu werden. In der Schweiz ist neben dem Ringen auch das sogen. „Schwingen“ in Brauch, wobei namentlich ein gegenseitiges Ausheben zur Anwendung kommt. Die Schwinger bekleiden sich dazu mit einer eigenen Schwinghose oder einem Schwinggurte, an welchem die Hände Fassung nehmen. Das Schwingen bildet einen regelmäßigen Bestandteil der schweizerischen Volks- und Turnfeste.

Man beachte folgende Schriften:

Das Freifechten. Anleitung zur selbständigen Erlernung der Ring-, Box- und Rutzkunst. Von Jac. Happel. Leipzig, J. J. Weber.

Anleitung zum Schwingen und Ringen. Von R. Schärer. 2. Auflage. Bern, 1883.

Die Ringkunst des deutschen Mittelalters mit 119 Ringerpaaren von Albrecht Dürer. Von Dr. K. Wassmannsdorff. Leipzig, 1870.

Sechzehn Leiter- und Stuhlpyramiden für Turner. Von Lion und Puritz. Hof, 1886.

Siebenter Abschnitt.

# Das Turnen mit Handgeräten.

—

Unter Turnen mit Handgeräten versteht man die Ausführung von Leibesübungen mit Hülfe von solchen beweglichen Turngeräten, die man leicht handhaben und fast auf jedem freien Raume gebrauchen kann. Dazu dienen: Hantel („Armstärker"), Stäbe, Keulen, Reifen, kleine Schwungseile, Springstäbe, Stelzen, Gere, Diskusscheiben, Kugeln, Stäbe und Seile zum Ziehen, große Schwungseile, Pfeile und Bogen.

## Hantelübungen.

Unter Hantelübungen versteht man Turnübungen, die mit gußeisernen Kugeln vorgenommen werden, welche durch einen gebogenen Griff mit einander verbunden sind. Der Turner nimmt in jede Hand einen Hantel von gleichem Gewicht; das Gewicht eines Hantels wird für Turner von 7 bis 12 Jahren 1 bis 1 1/2 kg, für Turner von 12 bis 14 Jahren 2 bis 2 1/2 kg und für Erwachsene etwa 3 kg betragen können. In den Eisenhandlungen werden die Hantel das kg zu 30 bis 40 ₰. verkauft. Man wird wohl thun, die Griffe der Hantel mit Leder überziehen zu lassen.

Die Bedeutung der Hantelübungen beruht darin, daß sie eine kräftige, durchgreifende Muskelübung zunächst für Arme und Brust gewähren, aber auch wohlthätig auf alle Muskelpartien wirken, namentlich auf den Unterleib, weshalb sie bei Leuten, die eine sitzende Lebensweise führen müssen, zur

Verhütung von Unterleibskrankheiten dienen. Besonders wirken die Hantelübungen auch auf eine gesundheitsmäßige Ausweitung und Entwickelung des Brustkastens und dadurch auf eine freiere, vollkommenere Bewegung und Thätigkeit der darin befindlichen Organe, wie des Herzens und der Lunge.

Alle Freiübungen, namentlich die Hand-, Arm- und Schulterübungen, können mit Hanteln ausgeführt werden, wodurch die Wirkung der Übungen bedeutend gesteigert wird.

Als besonders zu benennende Hantelübungen wären auszuführen:

1. Die „Stampfe“: Im Seitgrätschstande erfolgt Vorbeugen des Rumpfes, die Arme hängen gestreckt herab; in dieser Stellung wird Armstoßen abwechselnd links und rechts in der Weise ausgeführt, daß mit dem Strecken des einen Armes jedesmal das Beugen des andern verbunden ist.



Fig. 13.

2. Das „Boxen“: In der Vorschrittstellung z. B. links beuge man das Unterarmgelenk, wobei der Oberarm fest am Leibe anliegt (mit Speichhaltung des betr. Armes); darauf werden Ober- und Unterarm so weit als möglich rückwärts gezogen und sodann zum kräftigen Stoß nach vorn gestreckt.

3. Der „Sägemann“: Im Seitgrätschstande werden die Arme bei aufrechter Körperhaltung durch schwunghaftes Vorhochheben zur senkrechten Hochhaltung gebracht, wobei die Hände sich nähern; hierauf folgt ein fortgesetzter Wechsel zwischen Vorbeugen des Rumpfes mit gleichzeitigem leichten Beugen der Kniee und Abschwingen der Arme, und Rumpfstrecken verbunden mit Kniestrecken und schwunghaftem Vorhochheben der Arme.

4. Die „Schulterprobe“, ein Ausbreiten der Arme (Fig. 13): Es erfolgt zunächst Vorheben beider Arme in

Speichhaltung; aus dieser Haltung schwingt man die Arme in wagerechter Ebene so weit als möglich nach hinten und bis zur Berührung der Hände wieder nach vorn. Es ist diese Übung ganz besonders geeignet, Arme, Schultern und Brustmuskeln zu stärken und die Brust zu heben; doch muß sie zu Anfang mit Vorsicht betrieben werden, namentlich darf der Rückschlag nicht sogleich mit voller Kraft geschehen.

5. Wenn aus der Stellung bei 4) beide Arme nach links oder rechts schnell schwingen, während der Körper gestreckt feststehen muß, so heißt die Übung „Schnellschwingen“; „Drehschwingen“ wird dieselbe genannt, wenn die Unterarme wie beim „Boxen“ angezogen werden (Oberarm anliegend) und ein schwunghaftes Drehen des Oberkörpers mit erfolgt, indem beide Arme nach links oder rechts schwingen.

6. „Auf- und Abreißen“: Aus dem Hockstande (die Arme rechts und links neben den Füßen und die Hantel auf den Boden gesetzt) schnellt man sich in die Höhe, so daß man mit seitgrätschenden Beinen in die vollständig gestreckte Körperhaltung mit senkrecht erhobenen Armen gelangt; der Übergang aus dieser Stellung in den Hockstand erfolgt schnell auf einander.



Fig. 14.

7. Die „Knickmühle“ (Fig. 14): Im Seitgrätschstande werden beide Arme gestreckt, z. B. schräg seitwärts rechts nach oben gehalten, beschreiben dann unter Beugen des Oberkörpers

und der Kniee einen Kreis nahe am Boden vorbei, dann so weit als möglich nach links und nach oben unter gleichzeitigem Aufrichten des Oberkörpers und Strecken der Kniee, wobei die Arme gestreckt senkrecht gehalten werden; sodann wieder rechts, nach unten ꝛc., so daß die Hände einen möglichst großen Kreis beschreiben.

8. Das „Berühren des Bodens“ im Seitgrätschstande geschieht z. B. rechtshin mit Vorbeugen und gleichzeitigem Halbrechtsdrehen des Rumpfes, wobei das rechte Knie bis über die rechte Fußspitze hinaus gebeugt wird, während das linke Bein gestreckt bleibt; der Hantel in der rechten Hand berührt vor der rechten Fußspitze den Boden; nach geschehenem Aufrichten kann die nämliche Übung dann linkshin ꝛc. ausgeführt werden.

9. Der „Heuschreckensprung“: Bei geschlossenen Füßen hüpft man auf den Ballen vorwärts, wobei die Hantel mit gestreckten Armen nach vorn bis zur Kopfhöhe und wieder herab bis hinter den Leib schwingen. Beim Vorschwunge werden die Kniee gestreckt, beim Rückschwunge stark gebeugt.

10. Der „Springfuß“: Aus der Grundstellung erfolgt ein Ausfall z. B. seitwärts rechts (der mit Armstoßen verbunden sein kann) und sogleich wieder Zurückgehen in die Grundstellung, dann Vierteldrehung linksum und wieder Ausfall, so daß nach jeder Vierteldrehung im Kreise herum ein schneller Ausfall des rechten Beines erfolgt; in derselben Weise auch mit Vierteldrehung rechtsum, so daß das linke Bein den „Springfuß“ abgiebt.

11. Hierbei sei auch das Auffangen der Hantel erwähnt: die Hantel werden z. B. bis zur Kopfhöhe erhoben, worauf man den Hantel der rechten, oder den der linken Hand, oder die Hantel beider Hände fallen läßt, um sie schnell wieder aufzufangen.

Die anhaltende Übung mit nur einem Hantel oder mit solchen von ungleichem Gewicht ist zu vermeiden, weil dadurch eine ungleiche Körperausbildung erfolgen würde. Namentlich zu Anfange muß man die stark wirkenden Hantelübungen nur

mäßig anwenden und sie nicht bis zur Abspannung treiben. Im übrigen sei hier auf das „Hantelbüchlein für Zimmerturner von M. Kloss. 8. Auflage. Leipzig, J. J. Weber 1886“ verwiesen.

## Stabübungen.

Zu den Stabübungen gehört ein glatter runder Holzstab von 2$^1/_2$ bis 3 cm Stärke und so lang, daß er dem Turner bis an die Schultern reicht, wenn er ihn neben sich auf den Boden stellt.

Mit diesem Stabe lassen sich folgende Übungen ausführen:



Fig. 15.

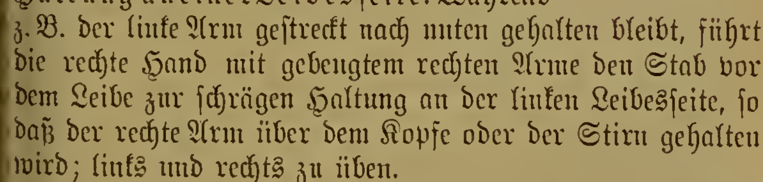
1. *Heben und Senken mit beiden Armen.*

a) Vorheben (bis zur Schulterhöhe) und Senken (der gestreckten Arme), die Hände in Leibesbreite von einander entfernt.

b) Vorhochheben (bis senkrecht über dem Kopfe) und Senken.

2. *Das Stabneigen* geschieht aus der wagerechten Haltung des Stabes über dem Kopfe, indem der Stab mit gestreckten Armen seitwärts rechts oder links bis zur senkrechten Haltung geneigt wird (Fig. 15); dabei liegt der eine Arm gebeugt über dem Kopfe, der andere Arm bleibt gestreckt.

3. *Führen des Stabes zur schrägen Haltung an einer Leibesseite:* Während



z. B. der linke Arm gestreckt nach unten gehalten bleibt, führt die rechte Hand mit gebeugtem rechten Arme den Stab vor dem Leibe zur schrägen Haltung an der linken Leibesseite, so daß der rechte Arm über dem Kopfe oder der Stirn gehalten wird; links und rechts zu üben.

4. *Überheben des Stabes* (Fig. 16 S. 210); wie bei 3) wird z. B. der Stab mit dem rechten Arme nicht bloß bis zur Kopfhöhe, sondern hintenab geführt, so weit es

mit gestreckten Armen möglich ist, ebenso wieder zurück, wobei der linke Arm außer einer kleinen Drehung möglichst unthätig bleibt; ebenso links; auch Überheben des Stabes mit beiden Armen rück- und vorwärts. Ebenso kann das Überheben des Stabes mit dem rechten Arme rückwärts und dem linken Arme vorwärts geschehen 2c.

5. Armkreuzen mit dem Stabe: Die gestreckten Arme werden bei Fassung des Stabes auf Leibesbreite vorgehoben und kreuzen dann abwechselnd so, daß einmal der rechte, dann der linke Arm über dem andern liegt und der Stab so weit als möglich nach links und rechts gedreht wird; mit und ohne Schwung.



Fig. 16.

6. Übersteigen: Fassung des Stabes auf Leibesbreite; ein Bein wird zum Übersteigen zwischen den Händen hindurch und zurück erhoben, dann das andere; auch können beide Beine nach einander erst hinüber und wieder zurücksteigen. Auch Übersteigen mit einem Bein neben den Händen.

7. Unterwinden: Die rechte Hand faßt den Stab mit Ellgriff (Kleinfinger oben) am oberen Ende und stellt ihn etwa 60 cm vor den Turner, der sich nun zwischen dem Stabe und seinem rechten Arme mit einer ganzen Drehung rechts durchwindet, so daß er in die erste Stellung zurückkommt: auch unter dem linken Arme durch und mit Umfassen des Stabes durch beide Hände.

8. Stabschwingen: Mit einer Hand wird der Stab an dem einen Ende gefaßt und nun im senkrechten Kreise vor dem Leibe nach links oder rechts, oder seitwärts vom Leibe rück- und vorwärts geschwungen; ebenso zum wagerechten Kreise über dem Kopfe, auch zwei Kreise verbunden zur „Acht"; links und rechts; auch mit beiden Armen.

Die Übungen 1 bis 4 und 6 werden ausgeführt, indem der Stab vor dem Leibe gehalten wird; dieselben Übungen können nun auch aus der wagerechten Haltung des Stabes hinter dem Leibe bei Kammgriff der Hände vorgenommen werden. Für die Biegsamkeit des Rückgrats und das Heben der Brust ist es besonders vorteilhaft, allerlei Gehübungen in der Weise vorzunehmen, daß der Stab dabei am Rücken oder an den Schultern liegt, von den Unterarmgelenken gehalten, die Hände an den Seiten der Brust, oder an den Enden des Stabes liegend (Fig. 17).

Sehr zweckmäßig lassen sich die Stabübungen überhaupt mit dem Gehen verbinden; z. B. Stabheben und Senken abwechselnd mit jedem Schritt, oder Stabneigen nach links und rechts abwechselnd nach je drei Schritten, zum Wiegeschritt, Schrittwechselgang 2c.



Fig. 17.

Hier wäre auch das Stabfechten zu erwähnen, das von je zwei Turnern geübt wird, die sich z. B. mit Vorschrittstellung links einander gegenüberstellen. Beide fassen den Stab an dem einen Ende bei enger Fassung der Hände. Das freie Stabende wird seitwärts links an den Boden gestellt. Zum Hiebe ist der Stab im Bogen rückwärts zur senkrechten Haltung bei vorgestreckten Armen zu heben, worauf dann beim Ausfall mit dem linken Beine von oben der Hieb nach dem Kopfe des Gegners geführt wird. Dieser deckt sich gegen den Kopfhieb dadurch, daß er beide Arme gestreckt seitwärts rechts

erhebt und den Stab über Scheitelhöhe quer vor den Kopf hält. Dabei ist der Stab mit dem freien Ende nach links zu senken, damit der Stab des Gegners beim Hieb nicht nach den Händen zu abgleitet. Der Stab ist bei dieser Deckung so hoch zu halten, daß der Turner zwischen dem linken Arme und dem Stabe hindurchschaut, um die Bewegung des Gegners zu verfolgen. In dieser Weise ist Kopfhieb und Deckung links und rechts zu üben. Die Deckung kann auch so geschehen, daß z. B. das freie auf der Erde stehende Stabende im Bogen gehoben und nach der entgegengesetzten Seite auf den Boden gestellt wird, wobei die Arme gekreuzt sind. In letzter Haltung wird der Stab wie oben zur Deckung erhoben und ist davon namentlich bei schnellem Wechsel der Richtung des Hiebes Gebrauch zu machen. Bei Seitenhieben, die nach dem Rumpfe oder den Beinen geführt werden, deckt sich der Gegner in gleicher Weise, nur daß hier der Stab mehr senkrecht zu halten ist. — Nachdem Schlagen und Deckung einzeln geübt ist, folgen die Kopf- und Seitenhiebe in mannigfachem Wechsel. Auch die sogenannten Finten oder Scheinhiebe sind bei der Deckung zu berücksichtigen. Wenn der Gegner z. B. den Hieb scheinbar nach der linken Seite zu führt, ihn aber im schnellen Wechsel nach der rechten Seite zu erfolgen läßt, so muß der Gegner auch schnell zum Wechsel mit der Deckung bereit sein.

## Übungen mit dem kurzen Seil, dem halben und dem ganzen Reifen.

Zu den in der Überschrift genannten Übungen sind nötig:

1. Das kurze Schwungseil ist so lang, daß es dem Turner bis an die Schultern reicht, wenn er darauf steht; an beiden Enden sind kleine hölzerne Handgriffe zum bequemen Anfassen.

2. Der halbe Reifen, aus einem biegsamen Rohre bestehend, von derselben Länge wie das Schwungseil, an den Enden mit Griffen versehen.

3. Der ganze Reifen, aus biegsamen Hasel- oder Birkenstöcken, aus Rohr oder Buchenholz gefertigt; die Verbindungs-

stelle ist mit Zeug fest zu umwickeln und dient zum Angreifen. Die Höhe des Reifens richtet sich nach der Hüfthöhe des Turners.

Alle diese Geräte dienen dazu, unter den Füßen durchgeschwungen zu werden, und gewähren dabei eine recht zweckmäßige Übung der Arme und Beine.

Mit dem kurzen Seile nimmt man folgende Übungen vor: Jede Hand faßt ein Ende des Seiles, das so geschwungen wird, daß es vor- und rückwärts unter den Füßen durchgleitet oder auch einen Kreis unter den Füßen durch und über den Kopf beschreibt. Beim Durchschwunge des Seiles können beide Beine anfersen oder kniehеben, oder es hüpft nur ein Bein, während das andere rück- oder vorspreizt; ebenso kann das Seilschwingen von links nach rechts oder von rechts nach links geschehen, indem ein Arm vor, der andere hinter dem Leibe gehalten wird. Verschiedene Hüpf- und Sprungarten sind in dieser Weise von und an Ort zu betreiben; z. B. Schrittwechselgang, Schottischhüpfen, Galopphüpfen 2c. In den langsameren oder schnelleren Hüpf- oder Springbewegungen läßt sich große Mannigfaltigkeit erreichen.

Aus diesen Andeutungen ergiebt sich zugleich der Gebrauch des halben und des ganzen Reifens. Derjenige Turner, dem die Freiübungen im Hüpfen, Laufen und Springen bekannt sind, wird auch leicht finden, was sich beim Reifenschwingen davon anwenden läßt.

## Übungen mit dem Springstabe.

Das Handgerät, welches man dazu gebraucht, besteht aus einem 2 bis 2 1/2 m langen, 3 bis 4 cm starken rund gearbeiteten Stab von Fichten- oder Kiefernholz, der an dem einen Ende, welches auf den Boden gestellt wird, etwas zuzuspitzen ist; soll der Stab mehr zum Weit- und Weittiefspringen dienen, so muß er etwas länger und stärker sein.

Es kommt beim Gebrauch dieses Springstabes zunächst darauf an, daß der Turner lernt, die Last seines Körpers mit Hülfe des auf den Erdboden gesetzten Stabes zu tragen

und zu erheben. Zu diesem Zwecke wird der Stab so angefaßt, daß der linke Arm nach unten, der rechte Arm nach oben greift, die Daumen nach oben liegen. Als Vorübung dient es, wenn z. B. in der Vorschrittstellung links der Stab etwa 30 cm vor der linken Fußspitze eingesetzt wird und der Oberkörper sich nach vorn neigt, wobei die Last des Körpers nur auf dem Stabe und dem linken Fuße (Zehenstand) ruht und das rechte Bein rückwärts erhoben ist. Durch wiederholtes Vorbeugen und Zurückgehen in den Stand muß einige Sicherheit erworben sein: dann kann das rechte Bein auch im Bogen vorspreizend rechts nach vorn um den Springstab nach links und wieder zurück in den Stand schwingen. Endlich erfolgt der Sprung, wobei der Turner sich mit dem linken Fuße in die Höhe schnellt und nur auf den Stab stützend nach vorn getragen wird, doch so, daß während des Sprunges das rechte Bein voran schwingt, eine halbe Drehung linksum erfolgt und des Turners Gesicht nach dem Sprunge der Aufsprungsstelle zu-

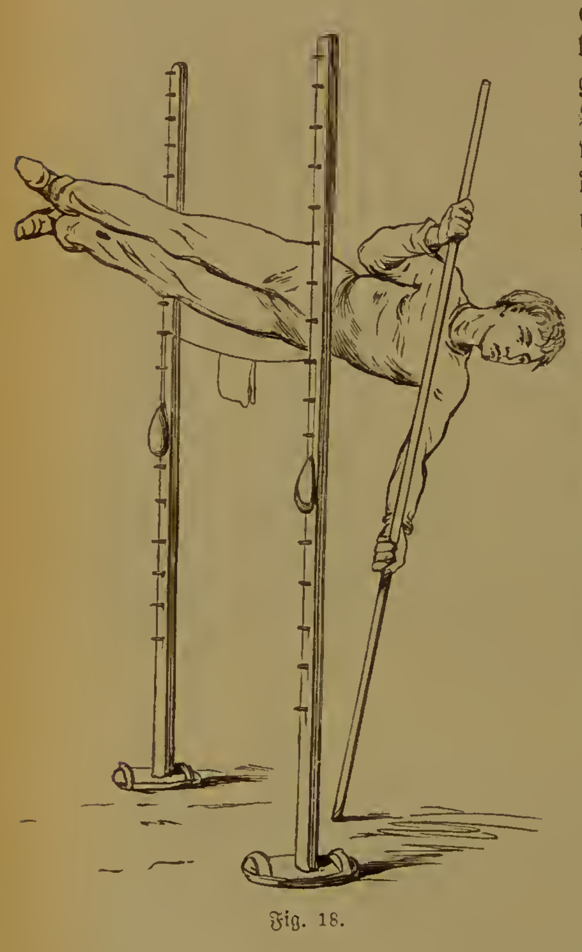


Fig. 18.

gewendet ist. Dabei ist zu beachten, daß während des Sprunges beide Beine geschlossen sind und der ganze Körper gestreckt zu halten ist (Fig. 18), auch die Drehung schnell erfolgt. Das Heben des Leibes muß insoweit geschehen, daß er mit der Stange einen rechten Winkel bildet. Der Niedersprung geschieht mit geschlossenen Füßen und zwar auf den Zehen mit Beugung der Kniegelenke; auch ist darauf zu achten, daß Aufsprung und Niedersprung auf einer geraden Linie geschehen. Wird das Stabspringen mit Anlauf geübt, so wird der Stab an der rechten Hüfte eingesetzt und wagerecht nach vorn gehalten. Der Sprung kann als Weitsprung über den Springgraben, der mit Sand zu belegen ist, oder als Hochsprung über Springleinen, die sogleich abfallen, wenn der Sprung nicht gelingt, geübt werden. Ein Springen über feste Gegenstände, etwa über Balken u. dergl., ist wegen des leicht möglichen gefährlichen Falles beim Hängenbleiben weniger zulässig.

## Übungen mit Stelzen.

Man nimmt zu den Stelzen leichte und rund abgehobelte Stangen, die aus ganzem Fichtenholze geschnitten werden und etwa 1³/₄ bis 2 m lang sind. Die Dicke der Stangen beträgt am unteren Ende 3 cm im Durchmesser und verringert sich nach oben bis zu 2¹/₂ cm. Etwa 25—40 cm über dem dicken Ende werden die Knaggen angebracht, welche dem Turner zum Auftreten dienen. Diese Knaggen sind in Form eines Dreiecks auf der Standfläche etwa 3 cm breit und 7 cm lang, und werden in die Stangen eingeschaftet, angeleimt und angenagelt. Um das Abrutschen der Füße zu vermeiden, ist die schmale, von der Stange abgewendete Kante der Standfläche etwas zu erhöhen. Für den Einzelnen ist die Stelzenhöhe so anzupassen, daß die Stange noch 10 bis 20 cm über die Schultern ragt, wenn er auf den Knaggen steht.

Beim Gebrauch nimmt der Turner zunächst unter jeden Arm eine Stelze, die Hände umfassen die Stange im Speichgriff und stellen sie in Leibesbreite aus einander etwa 30 cm vorlings

auf die Erde. Die erste Übung besteht darin, daß man sich abwechselnd mit dem linken oder rechten Fuß zum Stand auf einer Stelze erhebt und schnell wieder in den Stand zurückkehrt; dann auch zum kurzen Stand auf beiden Stelzen. Ist darin einige Sicherheit erlangt, so kann das Weitergehen erfolgen, wobei die Beine fest aufstemmen und die Stelzen mit den Händen aufwärts gezogen werden (Fig. 19). Beim Stelzengehen liegen die Stelzenstangen auf der Rückseite des Körpers fest an den Schultern an; der Oberkörper ist möglichst aufrecht zu halten. Nach erlangter Sicherheit im gewöhnlichen Gange folgen allerlei Gangarten, wie Nachstellgang, Vor-, Rück- und Seitwärtsgehen, Schrittwechselgang, Hinken, Walzdrehen 2c. Später können die Stelzen auch vorlings vom Leibe mit gebeugten Unterarmen gehalten werden, oder das Stelzengehen kann mit halber Beugung der Kniee geschehen, oder bis zum Laufen gesteigert werden 2c. Schwierigere Übungen sind: Hüpfen auf einer Stelze, während die andere gehoben wird, Stillstehen auf den Stelzen, Umwechseln der Stelzen 2c.


Fig. 19.

## Übungen mit Wurfgeräten.

Zum Werfen werden folgende Handgeräte benutzt:

1. Der Ger, bestehend aus einer dünnen, schlanken und rundgehobelten Stange von leichtem oder schwerem Holze, etwa von der Leibeslänge des Turners, obgleich man zur Erreichung von Mannigfaltigkeit im Werfen Gere von verschiedener Länge zur Hand haben kann. An dem einen Ende des Geres wird ein eichelrunder Eisenbeschlag angebracht, und hier ist der Schaft 3 cm stark, während er sich bis zum anderen Ende bis zu 2½ oder 2¼ cm verjüngt. Das schwächere Ende ist mit einem Eisenringe (Zwinge) einzufassen.

Neuerdings werden auch Gere angewendet, bei welchen das eine Ende in einer 15 cm langen Röhre von Eisenblech steckt, die in eine stählerne Spitze verläuft und zum Steckenbleiben dienen soll. Die Jäger'schen Eisenstäbe gehören auch hierher.

2. Die Diskusscheiben, linsenförmig aus Holz oder Eisen gefertigt, etwa 20 bis 25 cm im Durchmesser, in der

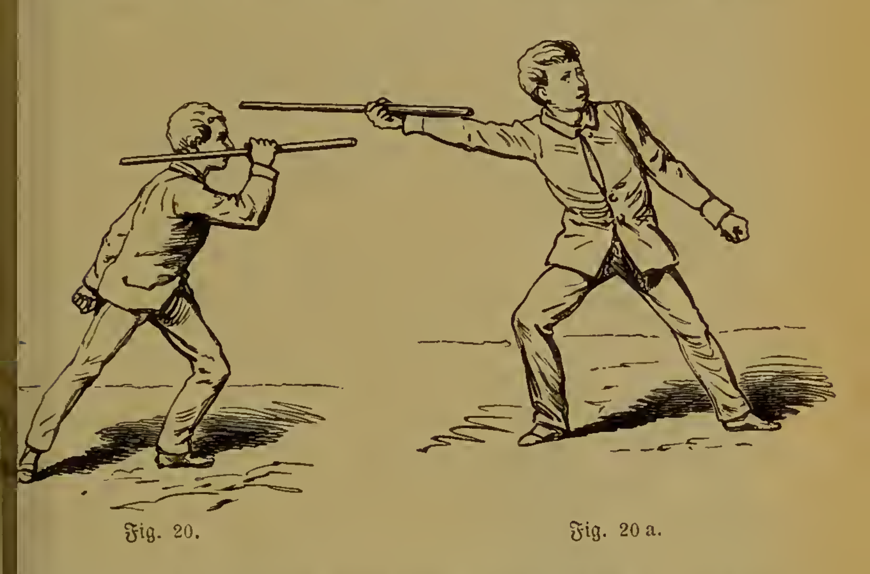


Fig. 20. Fig. 20 a.

Mitte 3 bis 4 cm dick, nach dem Rande bis zu $1^{1}/_{4}$ cm sich verjüngend, nach Verhältnis der Kraft des Turners kleiner oder größer, leichter oder schwerer.

3. Holzkugeln von 1—3 kg Schwere, oder Eisenkugeln von einem Gewicht, das der Kraft des Einzelnen angemessen ist.

Beim Gerwerfen faßt der Turner den Ger in der Mitte, entweder mit der Faust, oder zwischen Daumen und Zeigefinger, erhebt ihn bis zur Kopfhöhe und sucht nun die Schwere des Geres zu ermitteln, den Arm gestreckt rückwärts gehalten. In der Auslagestellung links, wobei das Gewicht des Körpers auf dem rechten Beine ruht, wird der Ger in wagerechter Lage zur Vorbereitung des Wurfes vor- und rückwärts bewegt, wobei sich Oberkörper und Beine mit beteiligen

(Fig. 20 u. 20a). Nach diesem Vorschwingen erfolgt der Wurf selbst, und zwar als Kernwurf (in gerader Richtung nach dem Ziele) oder als Bogenwurf. Als das Ziel des Wurfes benutzt man den Gerkopf, einen Kloß (14 bis 16 cm dick, 15 bis 20 cm hoch), der auf einem 1½ m hohen Pfahle steht und mit einer Krampe so befestigt ist, daß er, getroffen, überschlägt. Beim Werfen mit spitzen Geren würde der Gerkopf aus weichem Holze und feststehend anzufertigen sein. Nächst der Körperthätigkeit ist die Übung des Augenmaßes und die Schärfung des Blickes beim Gerwerfen wichtig; es wird in verschiedenen Entfernungen aus dem Stande, oder mit Anlaufen bis zur Wurfstelle, oder im schnellen Vorbeilaufen an dem Ziele zu üben sein.


Fig. 21.

Das Werfen mit Diskusscheiben erfolgt also: Zwischen Daumen und Zeigefinger hält der Turner die Scheibe, nimmt die Stellung eines Kegelschiebers ein und schwingt den rechten Arm vor- und rückwärts, bis er mit einem Ruck die Scheibe fortschnellt und ihr dabei mit den Fingern eine solche Bewegung giebt, daß sie sich im Fluge rädelnd um ihre Achse dreht; ist als Hoch- und Weitwurf zu üben (Fig. 21). In ähnlicher Weise erfolgt auch das Schocken oder Werfen mit Holz- oder Eisenkugeln, die vom Turner in der hohlen Hand oder in beiden Händen gehalten, ähnlich wie beim Wurfe mit Kegelkugeln, im Bogen nach einem Ziele, auch von einem Turner zum andern, geworfen

werden. Das Werfen und Fangen mit beiden Armen mit einem großen leichten Lederballe von 25 bis 30 cm im Durchmesser würde ebenfalls hierher zu rechnen sein; ebenso das Steinstoßen. Das Kugelschocken nach dem Schockring und das Werfen des Eisenstabes nach der eisernen Zielscheibe ist nach Jägers Turnschule besonders zu empfehlen.

## Übungen an dem langen Schwungseile.

Das lange Schwungseil ist also beschaffen: Es ist ein 4½ bis 6 m langes, 1¼ cm dickes Seil, welches in der Mitte etwas stärker sein kann, um den Schwung zu befördern; an beiden Enden sind Schlingen oder Ösen zum Anfassen oder Anschleifen angebracht.

Es wird so gebraucht: Zwei Turner fassen die Enden des Seiles, oder ein Turner faßt das eine Ende, während das andere in der Brusthöhe des Schwingers etwa 4 m von diesem an einem geeigneten Punkte angeschleift wird. Darauf wird das Seil in möglichst großem Kreise von rechts nach links, oder von links nach rechts geschwungen, so daß es nahe am Boden vorbeigeht. Der übende Turner tritt so nahe heran, daß das Seil unmittelbar an seinem Gesichte vorbeigeht und er sich ein wenig zurückbeugen muß, um nicht vom Schwungseile getroffen zu werden. Seine Aufgabe ist es, diesen Augenblick des Vorbeischwingens wahrzunehmen und dem Seile schnell nachzulaufen, so daß er aus dem Bereiche desselben kommt, ehe es einen neuen Umschwung macht. Dabei hat der Turner ein ängstliches Bücken zu vermeiden. Nachdem dieses einfache Durchlaufen geübt ist, können folgende Abwechselungen eintreten:

1. Verschiedene Armübungen während des Durchlaufens, z. B. Armheben vor-, seit-, rück- oder aufwärts, Verschränken der Arme vor der Brust oder auf dem Rücken, Armbeugen und Stoßen ꝛc.

2. Beinübungen, z. B. Anfersen, Spreizen, Knieheben.

3. Verschiedene Gang- und Laufarten, z. B. Zehen-, Hacken-, Stampf- und Schlaglauf, Kiebitz- und Schottisch-

hüpfen, Durchhinken ꝛc.; seitwärts Durchlaufen, auch im Galopp Laufen, halbe Drehung in der Mitte des Laufes und rückwärts Herauslaufen.

4. Das Laufen Mehrerer, gleichzeitig von Zweien, Vieren, auch mit jedem Schwunge Einer.

Während hier der Turner dem Schwungseile nachläuft, kann es ihm umgekehrt auch entgegengeschwungen werden und er springt über das Seil, wenn es am niedrigsten ist und ihm entgegenkommt. Dabei ergeben sich als Übungen:

1. Der Turner springt über das Seil und läuft schnell vorwärts aus seinem Bereiche, oder er bleibt stehen und hüpft mit Anfersen oder Knieheben in die Höhe, um das Seil durchzulassen; sodann vor- oder rückwärts Herauslaufen.

2. Der Turner springt über das Seil, kehrt aber sogleich wieder nach dem Aufsprungsorte zurück, so daß ihn das Seil bei der folgenden Schwingung nicht erreicht („Augenblick im Seile").

3. Sprung an Ort über das Seil.

## Bogenschießen.

Die dazu nötigen Geräte sind:

1. Der **Bogen**, welcher in seiner einfachsten Gestalt jedem Kinde bekannt ist. Ein Bogen für turnerische Zwecke muß aus festem und doch elastischem Holze geschnitten werden, wozu sich bei uns außer Esche, Nußbaum, Ulme der Maßholder oder Feldahorn (Acer campestre) am besten eignet; in Schottland wird das Holz des Eibenbaumes (Taxus baccata) vorgezogen. Man hat Bogen mit Bügeln von $1^1/_4$ bis 2 m Länge, deren Stärke sich nach der Kraft des Turners richtet. Nach den beiden Enden hin verjüngt sich der Bügel, und man liebt es, ihm hier eine rückwärts geschweifte Krümmung zu geben, wodurch der Bogen ein schöneres Aussehen und größere Schnellkraft erhält. Um die letztere zu befördern, legt man noch die Innenseite des Bogens in der Mitte fournierartig mit einer Platte von zähem Holze aus, wie z. B. die Bogen der Kalmücken aus mehreren Holz-

platten zusammengesetzt sind. Auch Bogen aus zwei Stücken, die ineinandergeschoben, zusammengeleimt und mit einer Schnur fest umwickelt werden, sind ganz brauchbar. Zur Sehne nimmt man schwache Hanfleinen oder starke Darmsaiten.

2. Der Pfeil ist aus gespaltenem Fichten= oder Linden=holz, etwa von Fingerstärke, glatt und rund auszuhobeln. Die Spitze wird mit Horn, Knochen oder schwachem Eisen=blech eingefaßt, während das andere Ende des Pfeilschaftes einen mit Horn ausgelegten Einschnitt (Kimme) erhält, womit der Pfeil auf die Senne gesetzt wird. Das Künstlichste ist die Befiederung des Pfeiles an dem Kimmenende, wozu man die abgezogenen Fahnen der großen Schwanz= oder Flügelfedern größerer Vögel (Pfau, Adler, Trappe, Trut=hahn) gebraucht, welche gleichlaufend mit der Längenachse des Pfeilschaftes oder schräg fest aufgeleimt werden und das Kimmenende 8 bis 12 cm lang be=decken. Die schräg aufgeleimten Federfahnen, die man gewöhnlich etwas verstutzt, bewirken, daß sich der Pfeil im Fluge mit Rotation um seine Achse dreht.


Fig. 22.

Der Turner ergreift den Bogen mit der Linken in der Mitte mit Speichgriff, das untere Horn des Bogens gegen den Boden, das andere luftwärts, so daß die Pfeil=spitze auf dem Daumen ruhen kann, während die Rechte mit Daumen und Zeigefinger die in der Mitte der Sehne eingelegte Pfeilkimme erfaßt und mit voller Kraft zum Los=schnellen gegen eine Scheibe von weichem Holz, Papierscheibe auf nasser Lehmwand rc. zurückzieht (Fig. 22). Schießstand 18—30 m lang. „Das Schöne beim Bogenschießen ist, daß es den Körper gleichmäßig entwickelt und

die Kräfte gleichmäßig in Anspruch nimmt. Da ist der linke Arm, der den Bogen hinaushält, straff, stark und ohne Wanken; da ist der rechte, der mit dem Pfeil die Sehne zieht und nicht weniger kräftig sein muß. Zugleich beide Füße und Schenkel strack zum Boden gestreckt, dem Oberkörper als feste Basis. Das zielende Auge, die Muskeln des Halses und Nackens, alles in hoher Spannung und Thätigkeit. Und nun das Gefühl der Freude, wenn der Pfeil hinauszischt und im erwünschten Ziele steckt! Ich kenne keine körperliche Übung, die nur irgend damit zu vergleichen." (Eckermann bei Goethe.)

## Die Übungen mit dem Eisenstabe.

Nach den Übungen mit dem kurzen Holzstabe, die schon seit längerer Zeit sich auf den Turnplätzen eingebürgert haben, mag hier eine Neuigkeit folgen: die Übungen mit dem kurzen Eisenstabe. An diesen Eisenstab hat Dr. O. Jäger ein eigenes Turnsystem geknüpft, das eine sehr ausgedehnte und fast übertriebene Benutzung dieses Gerätes voraussetzt. Unter dem Abschnitte: „Geschichtliche Entwickelung des Turnens" ist darüber das Nötige bemerkt worden. Wenn hier von diesem Jäger'schen System abgesehen wird, so sollen doch einige jener eigentümlichen Hauptbewegungsformen mit dem Eisenstabe aufgenommen werden, da dieselben eine ganz zweckmäßige Erweiterung der Methode der Bewegung von Lasten bieten. Denn es vermittelt der 3 bis 4 kg schwere Eisenstab eine ziemlich durchgreifende Belastung der Arme, so daß die Eisenstabübungen namentlich in Verbindung mit schwierigen Fechtstellungen und Fechtsprüngen den Turner ganz gehörig anstrengen.

Dazu kommt noch, daß mit dem Eisenstabe alle die Griffe und Bewegungen ausgeführt werden können, welche der Soldat sonst mit dem Gewehre übt, womit für die Turner eine ganz zweckmäßige Vorübung geboten wird, die ihnen zugutekommt, wenn sie einmal Heerdienste thun müssen. Auch kann der Eisenstab zum Werfen nach der Zielwurfscheibe verwendet

werden. Nach Jägers Turnschule werden diese Eisenstäbe bei gleicher Länge von etwa 85 cm nach verschiedener Schwere mit Rücksicht auf die Altersstufen in Gebrauch genommen:

für Turner bis zu 12 Jahren 18 mm dick und 1 1/2 kg schwer,<br>
" " " " 14 " 20 " " " 2 1/8 " "<br>
" " " " 16 " 22 " " " 2 3/5 " "<br>
" " " " 18 " 24 " " " 3 1/2 " "

Da sich jedoch diese Eisenstabübungen mehr für Erwachsene eignen, für welche eine Länge von 85 cm nicht zweckmäßig ist, so empfiehlt es sich, Eisenstäbe von 1 m Länge und 20 bis 22 mm Stärke zu benutzen.

Es eignen sich diese Übungen namentlich für Massenübungen auf Befehl eines Vorturners und sie haben das Gute, daß sie ganz gleichmäßig die linke und rechte Leibesseite in Anspruch nehmen.

## I. Vorübungen.

Die Turner nehmen Aufstellung in geöffneten Reihen mit ganzem Abstand, damit sie bei den Fechterstellungen und Stabschwüngen einander nicht stoßen. Der Stab wird rechts bei Fuß gestellt, indem ihn die rechte Hand bei gestrecktem angeschlossenen Arme zwischen Daumen und ausgestreckten vier Fingern hält.

### 1. Griffe.

Das Schultern wird zunächst mit 3 Griffen ausgeführt. Es heißt: „Nach Zählen Stab auf!“ und sofort wird auf: Eins! der Stab mit der rechten, fest anliegenden Hand senkrecht so weit heraufgenommen, daß dieselbe an der rechten Schulter liegt, während die linke Hand gleichzeitig unter ihr den Stab erfaßt. Auf: Zwei! erfaßt die rechte Hand das Ende des Stabes (Fig. 23 S. 224) in der Weise, daß der Stab auf dem Handteller so ruht, wie der Soldat den Kolben des Gewehres hier einzusetzen pflegt. Auf Drei! verläßt die linke Hand den Stab und der linke Arm schließt sich gestreckt an die linke Leibesseite. Das „Stab ab!“ geschieht in umgekehrter Folge der Griffe, auf Eins! nimmt die linke Hand

Griff des Stabes in Schulterhöhe, auf Zwei! Griff der rechten Hand über der linken unter gleichzeitigem Absenken des Stabes, auf Drei! rechts bei Fuß.

Ohne Zählen wird das Schultern oder Stab bei Fuß auf „Stab — auf!“ (oder — „ab!“) in zwei Zeiten ausgeführt, indem die beiden ersten Griffe auf eine Zeit erfolgen.

Bei: „Stab — über!“ wird der Stab entweder von „Stab bei Fuß“ oder „Stab an Schulter“ aus auf Eins! mit

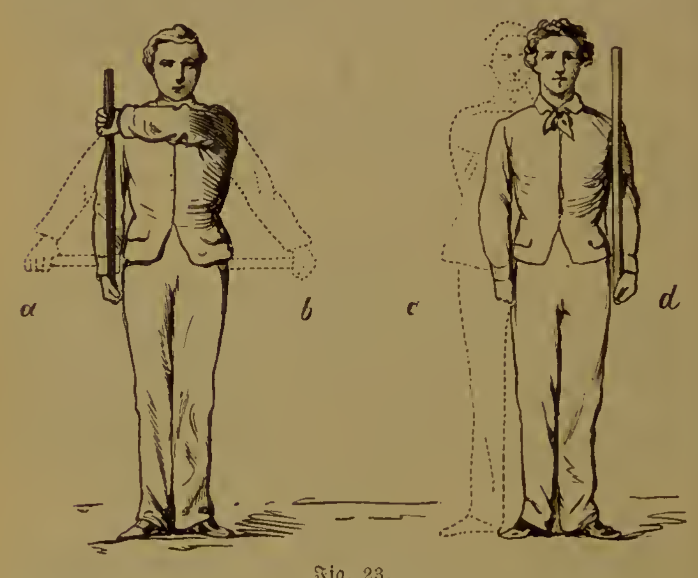



Fig. 23.

einem schnellen Ruck der rechten Hand vor dem Leibe heraufgeworfen und so von beiden Händen aufgefangen, daß in die linke Hand das untere Stabende eingesetzt wird. Auf Zwei! wird der Stab unter Winkelung des linken Armes über die linke Schulter gelegt, während auf Drei! die rechte Hand den Griff am Stabe aufgiebt und zum Abhang übergeht. Das Abführen des Stabes geschieht so, daß auf Eins! der Stab an die linke Schulter von dem gestreckten linken Arme angezogen wird, während die rechte Hand Griff an der Mitte des Stabes nimmt; auf Drei! wird der Stab wieder rechts bei

Fuß gestellt. Auch das „Stab — über" wird später ohne Zählen in zwei Zeiten ausgeführt.

Das „Stab vor zur Ehrbezeigung" wird von der Stabhaltung an der rechten Schulter aus ganz in der Weise wie beim Präsentieren des Gewehres vorgenommen, indem der Stab etwa 13 cm vor der Mitte des Leibes senkrecht mit beiden Händen gehalten wird, Ellenbogen angezogen, linker Daumen längs des Stabes aufwärts, rechter hinten anliegend, Finger vorn, rechter Fuß ein wenig hinter den linken zurückgezogen.

Alle diese Stabgriffe sind mit größter militärischer Genauigkeit auszuführen.

2. Wechseln von Anschultern rechts und links.

Die Vermittelung der gleichmäßigen Ausführung der Stabübungen nach der linken wie nach der rechten Seite hin wird durch die „Führung des Stabes" von rechts nach links und umgekehrt mit je 4 Griffen hergestellt. Die Fig. 23 verdeutlicht das. Von Rechtsschultern aus folgen diese Griffe so nach einander:

1. die linke Hand erfaßt das obere Stabende (Fig. 23, a),
2. die linke Hand führt den Stab vorn ab (Fig. 23, b),
3. die rechte Hand führt den Stab an die rechte Schulter (Fig. 23, c),
4. der rechte Arm zum Abhang (Fig. 23, d).

In umgekehrter Folge geschieht nun auch in 4 Zeiten die Führung des Stabes von links nach rechts. Es ist zu bestimmen, ob dabei der Stab mit Auf-, Unter- oder Zwiegriff erfaßt werden soll.

## II. Stabführungen.

Im Anschluß an die Führung des Stabes von einer Schulter zur andern werden nun verschiedene Stabübungen ebenfalls in 4 Zeiten als Hauptübungen eingelegt, so daß eine solche Zusammenstellung von Stabführungen nach jeder Seite hin in 8 Zeiten, das Ganze stets in 16 Zeiten geübt wird. Es kommen hierbei auch mehrere der bekannten Übungen mit dem kurzen Holzstabe zur Verwendung. Die Hauptübung

schließt sich zuerst dem „Stab vorn ab“ an; später kann auch Vor- und Hochhebhalte das Überführen vermitteln. Es mögen dazu einige Erläuterungsbeispiele gegeben werden.

1. Stabüberheben zum Anschultern links und rechts.

1. Griff wie bei Fig. 23, a,
2. Stab vorn ab,
3. die linke Hand führt den Stab über den Kopf zum Anschultern links (Fig. 24, a),
4. Stab vorn ab,




Fig. 24.

5. Überheben mit der rechten Hand zum Anschultern rechts,
6. Stab vorn ab,
7. Schultern links (Fig. 23, b),
8. rechter Arm zum Abhang,
9. Griff wie bei Fig. 23, a,
10. Stab vorn ab,
11. Überheben zum Anschultern rechts (Fig. 24, b),
12. Stab vorn ab,

13. Überheben zum Anschultern links,
14. Stab vorn ab,
15. Rechtsschultern,
16. Linker Arm zum Abhang.

Der Befehlende wird nach diesem Beispiele auch das Einlegen weiterer Übungen auf die Zeiten 3—6 und 11—14 treffen können; doch empfiehlt es sich nur bis 8 nach jeder Seite hin zu zählen. Bei dem Überheben zum Anschultern bleiben die Turner zuerst in der Grundstellung, während später zu dem Überheben die entsprechende Fechterstellung wie bei Fig. 24 eingenommen werden kann.

2. Stabstoßen aus der wagerechten Haltung des Stabes vorlings.

1 u. 2 wie gewöhnlich,
3. Stab mit beiden gestreckten Armen in Schulterhöhe vor,
4. Stabstoßen links aufwärts, wobei der rechte Arm beugt, das Stabende nach links aufwärts steht,
5. Stabhaltung wie bei 3,
6. Stab vorn ab,
7 u. 8 links Schultern,
9—16 in umgekehrter Folge, wobei der Stab beim Stoßen rechts aufwärts geführt wird. Auch hier kann später der Fechterausfall hinzugefügt werden.

3. Stabstoßen aus der wagerechten Haltung rücklings.

Die Folge der Stabführungen ist wie bei der vorhergehenden Übung, nur mit dem Unterschiede, daß auf 3, 5, 10 und 12 der Stab mit beiden Händen über den Kopf geführt und quer über beide Schultern zu liegen kommt wie bei Fig. 17.

4. Stabneigen von der Hochhebhalte.

1 u. 2 wie gewöhnlich,
3. Stab hoch, beide Arme gestreckt zu den Seiten des Kopfes,
4. Stababsenken mit Beugen des rechten Armes nach Fig. 15,
5. Hochhebhalte,
6—8 wie gewöhnlich,
9—16 dieselbe Folge mit Stabneigen rechts.

5. Stabvorstreckhalte.

1—2 wie gewöhnlich, 3: Vorheben der Arme, 4: Beugen des linken Armes, während der rechte gestreckt bleibt, 5: wagerechte Haltung, 6—8: wie gewöhnlich; 9—16: mit Beugen und Strecken des rechten Armes.

6. Stabvorstreckhalte mit Anlegen des Stabes.

In derselben Reihenfolge wie bei 5 geschehen die Griffe, nur wird das Stabvorstrecken in der Weise ausgeführt, daß, während der linke Arm das eine Stabende vorstreckt, der rechte Arm beugend das von ihm erfaßte Stabende unter der linken Schulterhöhle anlegt. Auf 9—16 wird dasselbe in umgekehrter Folge mit Stabvorstrecken rechts geübt.

7. Überheben des Stabes.

1—3 bis zur wagerechten Haltung vorlings wie gewöhnlich,
4. Überheben des Stabes mit beiden gestreckten Armen über den Kopf bis zum völligen Hintenabsenken,
5. wagerechte Haltung vorlings, 6—8 wie gewöhnlich.

Diese Beispiele mögen genügen zur Erläuterung, wie die meist schon bekannten Stabübungen an diese Form zur Ausführung nach links und rechts geknüpft werden.

## III. Fechtstellungen, Tritte und Sprünge mit Stabführungen und mit Stoßen des Stabes.

Bei den nun folgenden Stabübungen hat der Turner namentlich die beiden Fechtstellungen Auslage und Ausfall vielfach anzuwenden und dabei den Stab ähnlich wie beim Gewehrfechten mit kräftigem Schwung oder Stoß in verschiedener Richtung zu bewegen.

1. Vorübung zur Ausführung der Fechtstellungen.

1 u. 2 wie gewöhnlich,
3. Auslage seitwärts links, wobei das linke Bein gestreckt seitwärts gleitet, während das rechte Bein beugt (beide Füße im rechten Winkel zu einander). Der Stab wird an dem einen Ende mit dem rechten gestreckt herab-

hangenden Arme gehalten, während das andere Stabende durch den gebeugten linken Arm schräg aufwärts gehalten ist (Fig. 25),
4. Ausfall links wie bei Fig. 26, a, wobei der Stab mit kräftigem Ruck wagerecht, schräg aufwärts oder abwärts gestoßen wird,
5. Auslage mit Stabhaltung wie bei 3,
6—8 wie gewöhnlich,
9—16 in umgekehrter Folge mit Auslage und Ausfall rechts.




Fig. 25.

2. Auslage im einfachen Wechsel links und rechts mit Seitschritt.

1—2 wie gewöhnlich,
3. Auslage wie bei Fig. 25, c, indem der linke Arm wie zum Ristieb in Schulterhöhe gebeugt wird, während die rechte Hand mit kräftigem Ruck den Stab rechts rückwärts führt, der Turner also in die Wurfauslage kommt, wie er sie einzunehmen hat, wenn er den Stab nach der Zielwurfscheibe schleudert,

4. Grundstellung mit Stab vorn ab,
5. Auslage wie bei 3, mit Seitschrittstellung rechts,
6. Grundstellung wie bei 4,
7—8 wie gewöhnlich,
9—16 in umgekehrter Folge, so daß der Turner zuerst in die Auslage rechts übergeht.

3. Ausfall im einfachen Wechsel links und rechts mit Seitschrittstellung.

1—2 wie bekannt,
3. Ausfall links mit Seitschrittstellung (Fig. 26, a),
4—8 und 9—16 in derselben Folge wie bei 2.

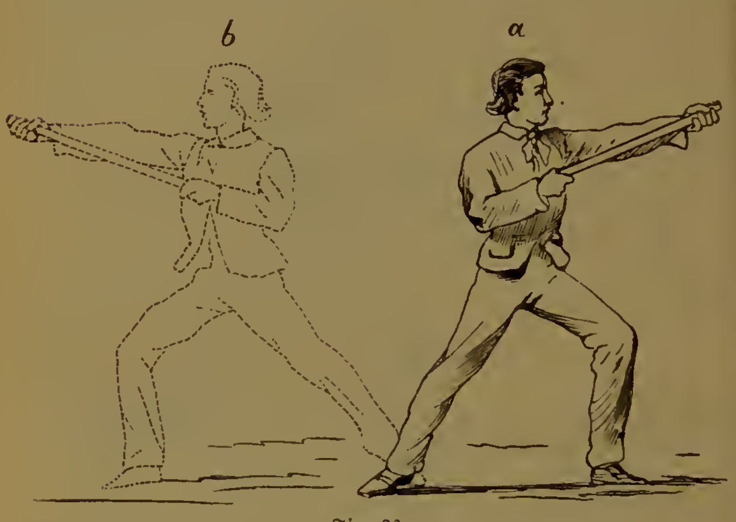



Fig. 26.

4. Auslage im einfachen Wechsel mit Vorschrittstellung.

ganz wie bei 2 mit Vorwärtsschreiten.

5. Ausfall ebenso mit Vorschrittstellung.

ganz wie bei 3 mit Vorwärtsschreiten.

6. Auslage seitwärts mit Vor- und Rückgleiten.

1—2 wie gewöhnlich,
3. Auslage wie bei Fig. 25, c,

4. Grundstellung und Stab vorn ab,
5. Auslage wie bei 3, nur in der Weise, daß der linke Fuß am Platze bleibt und das rechte Bein beugend einen Schritt zurückgleitet,
6. Grundstellung wie bei 4,
7—8 wie gewöhnlich,
9—16 in derselben Folge, wobei die Auslagestellung rechts auf 11 und 13 mit Vor- und Rückgleiten auftritt.

7. Ausfall seitwärts mit Vor- und Rückgleiten.

Die Folge der Stellungen ist ganz wie bei 6, wobei nur darauf zu sehen ist, daß beim Ausfall mit Rückgleiten das betreffende Bein energisch von den Hüften aus rückwärtsgestreckt wird.

8. Auslage vorwärts mit Vor- und Rückgleiten.

Die Folge der Stellungen wie bei 6.

9. Ausfall vorwärts mit Vor- und Rückgleiten.

Die Folge der Stellungen wie bei 7.

10. Verbindung der Auslage und des Ausfalls mit Vorgleiten in der Seitschrittstellung.

1—2 wie gewöhnlich,
3. Auslage wie bei Fig. 25, c,
4. Grundstellung,
5. Ausfall wie bei Fig. 26, a,
6. Grundstellung,
7—8 wie gewöhnlich,
9—16 mit Auslage und Ausfall in derselben Folge rechts.

11. Verbindung von Auslage und Ausfall in der Vorschrittstellung.

Die Folge der Tritte und Stabschwünge wie bei 10.

12. Auslage in der Seitschrittstellung mit Übertreten.

1—2 wie gewöhnlich,
3. Auslage links wie bei Fig. 25, c, mit Linksvorgleiten,

4. Übertreten zur Auslage rechts, indem der rechte Fuß am Platze bleibt, der linke aber schnell auf dem Wege, Fig. 25, a, zurückstellt, während gleichzeitig Arm- und Stabhaltung auch wechseln,
5. wieder Vorstellen des linken Fußes in die Auslage links,
6. Grundstellung,

7—8 wie gewöhnlich,
9—16 in umgekehrter Folge.

### 13. Ausfall in der Seitschrittstellung mit Übertreten.

Die äußere Folge ist wie bei 12, nur daß auf 3, 4 und 5 Ausfall links, rechts, links mit Übertreten wechselt, und bei 11, 12, 13 Ausfall rechts, links, rechts.

### 14. Auslage in der Vorschrittstellung mit Übertreten.

Erklärt sich nach 12 leicht.

### 15. Ausfall in der Vorschrittstellung.

Nach 13 leicht erklärlich.

### 16. Auslage mit Kreuzen der Beine beim Übertreten.

1—2 wie gewöhnlich,
3. Auslage links mit Vorgleiten seitwärts,
4. Linkes Bein geht auf dem Wege (Fig. 25, b) spreizend rückwärts, um kreuzend und eng angeschlossen vor das rechte Bein gestellt zu werden, während die Stabhaltung wie bei der Auslage rechts eingenommen wird,
5. Auslage wie bei 3,

6—8 wie gewöhnlich,
9—16 von der Auslage rechts aus Übergehen zum Kreuzen der Beine.

### 17. Ausfall mit Kreuzen der Beine beim Übertreten.

In derselben Folge wie bei der vorigen Übung geschieht nach dem Ausfall seitwärts links das Kreuzen des linken Beines hinter dem rechten, wobei jedoch das rechte gebeugt bleibt. Der Ausfallstellungswechsel rechts gestaltet sich danach leicht.

Bei all diesen Fechtstellungen mit Übertreten und Kreuzen der Beine wird der Turner genötigt, dieselben tüchtig anzustrengen und die Bewegung derselben zu beherrschen, wodurch das schlottrige Wesen im Stand und Gang verdrängt und dafür eine straffe und stramme Haltung zuwegegebracht wird. Man achte besonders noch darauf, daß der Oberkörper und der Kopf bei dem Wechsel der Stellungen in ihrer ursprünglichen Richtung verharren.

Da bei diesen Eisenstabübungen obere und untere Gliedmaßen tüchtig in Anspruch genommen werden, so vermitteln dieselben eine eben so schöne wie durchgreifende Leibesübung. Dem Turnlehrer oder Vorturner bleibt überlassen, nach dem Gegebenen auch andere zweckmäßige und schöne Übungsfälle zusammenzustellen.

---

Achter Abschnitt.

# Das Turnen an den Geräten.

---

Unter Gerätübungen versteht man diejenigen Turnübungen, welche an feststehenden Geräten ausgeführt werden, wobei der Turner seinen natürlichen Standpunkt auf dem gewöhnlichen Boden aufgiebt und eine künstlich hergestellte Stütz-, Hang-, oder Standfläche benutzt. Um sich auf außergewöhnlichen Standflächen oder in ungewöhnlichen Stütz- oder Hanglagen zu behaupten, muß der Turner durch die Freiübungen und das Turnen mit Handgeräten schon zu einem gewissen Grade von Kraft und Gewandtheit gelangt sein, wenn er die Gerätübungen mit Vorteil und ohne Gefahr treiben will.

Die hauptsächlichsten Gerätübungen sind: die Schwebe-, Spring-, Steig- und Kletterübungen, die Übungen an der Hangschaukel (Wippe), am Rundlauf, an den Schaukelringen, am Barren, am Reck, am Bock, am Kasten und am Pferd.

## Schwebeübungen.

Die Vorrichtungen für die Schwebeübungen sind folgende:

1. Der Schwebebaum, ein 8—10 m langer, gerader und rundgehobelter Stamm, der etwa 1 m hoch wagerecht über dem Erdboden (wo möglich weichem Sandboden) liegt und auf zwei Ständern ruht. Das dicke Ende des Stammes ist auf dem einen Ständer befestigt, während der zweite Ständer

den Stamm etwa in der Mitte trägt und zum Höher= oder Tieferstellen einzurichten ist; das schwache Stammende ist frei und schwankend. Wenn ein solcher Stamm ohne Ständer fest auf der Erde liegt, heißt er Liegebaum. Die Schwebestange ist eine 6 bis 7 m lange rundgehobelte, am dicken Ende 8 cm im Durchmesser starke elastische Fichtenstange, die auf kleinen stellbaren Kreuzböcken liegt, und auf diesen mit Eisenringen und Schrauben befestigt wird; die Stange liegt wagerecht, etwa 30 bis 40 cm hoch.

2. Die Schwebekante, ein $4\frac{1}{2}$ bis $5\frac{1}{2}$ m langes, 4 cm dickes Brett, das, auf die schmale Kante gestellt, fest auf der Erde ruht oder in Ständer eingefügt wird.

3. Pfähle und die Pfahltreppe, wozu rundgewachsene Fichtenstämme von 8 bis 12 cm im Durchmesser genommen werden, die am oberen Ende eine wagerechte Standfläche ohne scharfe Kanten darbieten. In einem Abstande von 50 bis 80 cm stehen diese Pfähle in einer geraden Linie oder im Halbkreise so, daß z. B. der erste Pfahl 55 cm senkrecht über der Erde, der zweite 70 cm, der dritte 85 cm und so fort hervorragt, etwa bis zu einer Höhe von $1\frac{1}{2}$ bis $2\frac{1}{4}$ m, dann ebenso wieder abnehmend (Fig. 28).

Die Übungen, welche am Schwebebaum ausgeführt werden, sind folgende:

1. Der Schwebestand auf einem Beine, während das standfreie Bein in verschiedene, das Stehen erschwerende Spreizhalten gebracht wird; auch Beinschwingen, Knie= und Fersenheben des standfreien Beines.

2. Niederlassen in die Hockstellung mit beiden Beinen, oder mit einem Bein, während das andere vor=, seit= oder rückwärts zu strecken ist.

3. Schwebegang vom festliegenden bis zum schwankenden Ende des Schwebebaumes. Von Gangarten mögen hier angewendet werden: Zehengang, Kniewippgang, Gang in der Hockstellung, im Ausfall und in der Auslage und Gehen mit Zuordnung von Armstoßen, =heben und =schwingen, auch Spreizen, Knie= und Fersenheben; zuerst mit Vorgehen bis

an das Ende und seitwärts Abspringen, dann mit Umkehren am schwankenden Ende. Das „Walzen“ ist ein Schwebegang mit fortgesetzter Drehung nach einer Richtung, also immer nach rechts, oder immer nach links. Das „Stapeln“ ist ein Schwebegang, wobei dem Turner ein Hindernis (Stab oder Leine) vorgehalten wird, so daß er genötigt ist, das Knie hoch nach der Brust heraufzuziehen und das Bein im weiten Bogen über das Hindernis zum Weitergehen vorzusetzen.

4. Das Ausweichen (Fig. 27). Wenn sich zwei Turner auf dem Schwebebaume begegnen, um sich auszuweichen, so fassen sie sich an den Schultern, Brust gegen Brust, während beide z. B. das rechte Bein vorstellen und beide rechte Füße mit den inneren Kanten eng aneinander bringen. Gleichzeitig und schnell machen beide eine halbe Drehung, wobei das linke Bein im Bogen nach der Richtung spreizt, die sie im Weitergehen zu verfolgen haben.



Fig. 27.

5. Der Schwebekampf; zwei Turner, die sich auf dem Schwebebaum begegnen, suchen sich durch Schläge mit der flachen Hand aus dem Gleichgewicht zu bringen. Durch ein geschicktes Ausweichen der Schläge, die nicht nach dem Gesicht oder der Brust, sondern nach Arm und Schultern zu richten sind, sowie durch ein schnelles Nachschlagen, wird eine vielseitige Leibesthätigkeit veranlaßt; der Verlierende achte auf ein regelrechtes Niederspringen.

6. Freisprünge auf und über den Schwebebaum.

Die Bedeutung der Übungen am Schwebebaum besteht etwa in folgendem:

Sie üben den Turner, den Körper auf schmaler und schwankender Fläche im Gleichgewicht zu erhalten, wodurch

eine allseitige Muskelübung veranlaßt wird. Die Schwebeübungen sind anfangs mit Vorsicht und Behutsamkeit auszuführen (vielleicht zuerst auf dem Liegebaume), namentlich muß der Turner immer darauf gefaßt sein, beim Verlieren des Gleichgewichtes einen regelrechten Sprung seitwärts auszuführen, damit er nicht etwa zum Reitsitz auf den Stamm niederfällt, was eine gefährliche Quetschung der Genitalien herbeiführen könnte.

Welche der genannten Schwebebaumübungen sind auf der Schwebekante und den Schwebestangen ausführbar?

Von den Pfählen und der Pfahltreppe macht man folgende Anwendung:

Der Turner führe auf einem Pfahle in der Stellung auf einem Beine oder auf beiden Beinen allerlei im Stehen darstellbare Freiübungen aus; auf der Pfahltreppe steige er im Nachstellgange oder im gewöhnlichen Gange von einem Pfahle nach dem andern, etwa mit einer Hebhalte der Arme (Fig. 28). Die Drehungen auf einem Pfahle, das Gehen mit Ausfall in Stellung auf zwei Pfählen, sowie das Dauerstehen mit schwierigen Bein- und Armhalten, wobei auf Schönheit der Stellung zu sehen ist, gewähren einen zweckmäßigen Übungsstoff.



Fig. 28.

## Springübungen.

An Vorrichtungen für die Springübungen sind herzustellen:

1. Der Springgraben, 30 bis 40 cm tief, 5 bis 6 m lang, 3 bis 4 m breit, ist mit gutem Flußsand fast randvoll

auszufüllen und kann in dieser Größe zugleich mit für das Ringen benützt werden. Die Ränder des Springgrabens sind vor dem Abbröckeln des Erdreiches durch festen Rasen oder besser durch Bretter- oder Steineinfassung zu schützen. An der vorderen Seite des Grabens sind die Springständer zu befestigen, $2^1/_2$ bis 3 m hohe und ebenso weit auseinanderstehende, 7 cm im Durchmesser haltende Pfeiler mit 5 cm von einander entfernten Löchern zum Durchstecken von Pflöcken oder eisernen Bolzen, worüber die mit Sandsäcken oder lederbezogenen Gewichten beschwerte Springschnur gelegt wird. Die Pfeiler sind in der Erde oder auf starken (beweglichen) Holzkreuzen befestigt, die zu der aufgelegten Springschnur nicht rechtwinklig stehen dürfen. Zweckmäßiger ist eine neuere Art der Befestigung, nämlich die auf schweren gußeisernen Scheiben, welche zum Zwecke bequemeren Forttragens an der oberen Fläche mit Handhaben versehen sind. Zur Regelung des Aufsprunges bedient man sich eines Springbrettes, 70 bis 80 cm lang und 55 bis 65 cm breit, an der einen schmalen (Rück-)Seite durch eine starke Querleiste um 10 bis 12 cm vom Boden erhöht.

2. Der Tiefspringel, eine treppenartige Vorrichtung, mit etwa 18 Stufen, die 60 cm breit, 15 cm hoch und 30 cm tief sind, die Ecken abgerundet.

3. Das Schrägbrett (der Sturmspringel), ein 2 bis 3 m langes und 60 bis 80 cm breites Brett, das an dem einen Ende mit eisernen Haken versehen ist, um damit an einem Tragriegel befestigt zu werden. Dieser $1^1/_2$ bis 2 m lange hölzerne Querriegel wird in zwei Ständer, die $1^1/_2$ bis 2 m hoch sind, so eingefügt (die Ständer sind von innen durchbrochen: Schlitzvorrichtung), daß er mit Eisenbolzen höher oder niedriger gestellt werden kann. Vielfach benutzt man als Unterlage für das Schrägbrett eine eiserne Reckstange. Man lege auch zwei Bretter einander gegenüber, eins zum Hinauflaufen, das andere zum Hinablaufen. Wenn das Brett an dem einen Ende eine starke Leiste

hat, so kann man es auch über einen stellbaren Bock legen und an beliebigem Orte aufstellen.

Am Springgraben sind folgende Übungen vorzunehmen:

Die im dritten Abschnitt unter „Freiübungen im Springen“ erwähnten Übungen sind in umfassender Weise mit weitem Anlauf und größerer Ausdehnung nach Höhe und Weite und mit Verbindung von anderen Freiübungen zu betreiben. Der Niedersprung erfolge mit Drehungen links und rechts. Eine besonders kräftigende Übung ist der Hoch- und Weitsprung mit Hanteln, die vor dem Sprunge rückwärts und mit dem Aufsprunge ruckweise nach vorn geschwungen werden. Auch das Stabspringen mag am Springgraben geübt werden.

Die Übungen am Tiefspringel erfordern vor allen Dingen Entschlossenheit. Zuerst wird der Sprung von der ersten Stufe unter strenger Beobachtung aller beim Freispringen erwähnten Regeln geübt; namentlich hat der Niedersprung auf die Zehen in die tiefe Hockstellung und darauf das sofortige Strecken in die Grundstellung zu erfolgen. Der Tiefsprung wird dann von immer höheren Standflächen auch als Weitsprung ausgeführt, wie er auch mit Aufsprung nur eines Beines aus der Hockstellung und aus dem Sitze mit Abstoß der Hände ꝛc. erfolgen kann. Während des Sprunges kann sich der Turner um die Längenachse drehen und geeignete Arm- und Beinübungen ausführen.

Die Benutzung des Schrägbrettes ist folgende:

Zunächst übt man sich, auf dem weniger schräg gestellten Brette hinauf und mit Umdrehen wieder hinab zu gehen oder zu laufen, wobei die Schrittzahl und der zuerst auftretende Fuß bestimmt werden; dann folgt Hinauflaufen und Niedersprung vorwärts mit Abstoß beider Beine nach kurzem Stehen auf der Höhe des Brettes, oder mit Abstoß nur eines Beines im Anschlusse an das Laufen. Durch Höherstellen des Brettes, durch Verringerung der Schrittzahl, sowie durch Beschleunigung des Zeitmaßes geschieht die Steigerung der Übung, die mit Benutzung der tragbaren Springständer und der Springschnur

auch als Hoch- und Weitsprung ausgeführt werden kann. Eine gute Übung ist auch das Hinaufgehen an dem sehr steil gestellten Schrägbrette mit Gebrauch der Hände und Füße.

## Kletter- und Steigeübungen.

Zur Ausführung dieser Übungen sind folgende Geräte nötig:

1. Das von Spieß so genannte „Stangengerüst" (Fig. 29), welches also zusammengesetzt wird: Zwei starke

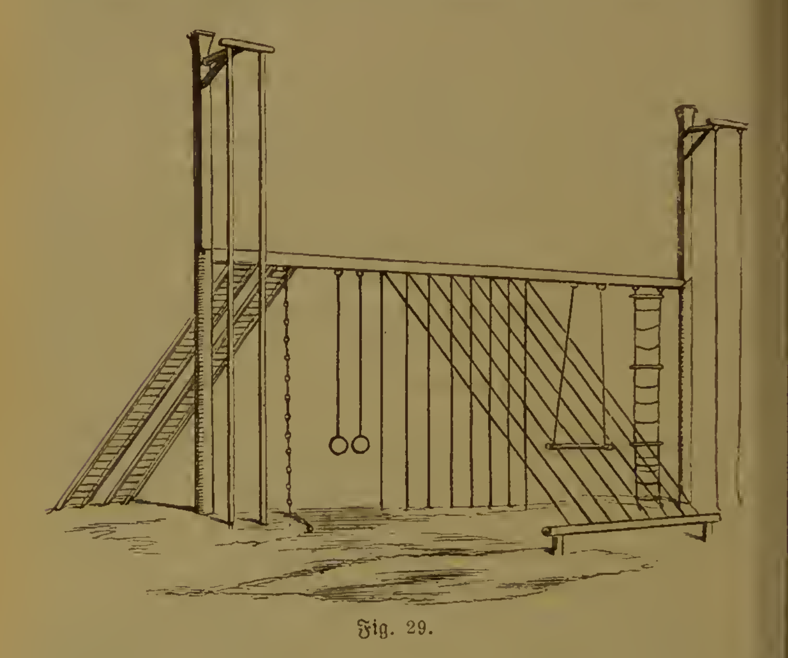


Fig. 29.

rundgehobelte Masten von etwa 8 1/2 m Höhe werden 10 m von einander mit Erdankern fest eingesetzt und in der Mitte durch einen starken, auf der obern Seite abgerundeten wagerecht liegenden Querbalken verbunden. (Die Masten dienen nur als Stützen, nicht zum Klettern.) An dieser, die Grundlage des Gerüstes bildenden Vorrichtung sind befestigt:

a) Die senkrechten Kletterstangen von elastischem Fichtenholze sind so stark, daß sie mit der Hand leicht umfaßt

werden können; sie stehen 40 cm weit auseinander und sind, etwa 8—12 an der Zahl, fest im Erdboden und am Querbalken einzufügen. Über jeder senkrechten Stange ist eine schräge anzubringen, die am Querbalken mit Eisenringen befestigt wird und mit dem anderen Ende auf einer etwa 60 cm hohen, wagerecht liegenden Tragschwelle ruht, so daß die Stangen in einer Neigung von 45° zur Erde stehen.

b) An den beiden hohen Masten sind 90 cm von einander abstehende Querbalken anzubringen, an denen zur Erreichung einer größeren Kletterhöhe zwei hohe Kletterstangen (40 cm auseinander) und das lange Doppeltau (3 bis 3 1/2 cm dick und mit starken mit Eisenblech ausgelegten Ösen zum Anhängen) angebracht werden.



Fig. 30.

c) Die schräge Leiter, die in einer Neigung von 45° fest an dem Querbaume anlehnt. Die Leiterholme sind 12 cm hoch, 3 bis 3 1/2 cm stark, glatt gehobelt und auf der oberen und unteren Seite abgerundet; die Sprossen sind 40 bis 45 cm lang, 3 bis 3 1/2 cm stark, stehen 20 bis 25 cm weit auseinander und haben einen kreisrunden Querschnitt. In derselben Weise ist auch die senkrechte Leiter herzustellen.

d) Die Strickleiter, aus zwei 2 cm starken Hauptseilen von ungefähr 4 m Länge gebildet, mit einigen Holzsprossen, die Seilsprossen 1 2/3 cm stark, 40 cm lang und 30 cm auseinander; ist zum Schräg- und Senkrechthängen, wie auch zum Straffziehen einzurichten.

e) Das Sprossentau (Fig. 30), mit eingefügten Holzsprossen von 40 cm Länge, 3 1/2 cm Stärke und 25 bis 35 cm Abstand. Das Knotentau hat statt der Sprossen eingeknüpfte Knoten oder Holzklötzchen.

f) Der Schrägbaum, 4 1/2 bis 5 1/2 m lang, 10 bis 12 cm hoch und 4 1/2 bis 6 cm breit, glattgehobelt und besonders auf der oberen Kante abzurunden, wird mit dem

einen Ende am Querbaum, mit dem andern in einer Neigung von 1 : 3 auf einem etwa $1^1/_2$ m hohen Ständer befestigt.

2. Die Zapfensäule. Ein 6 bis 8 m hoher, 35 bis 40 cm im Durchmesser haltender, glatt abgerundeter Mast wird mit zwei Reihen runder Zapfen versehen, die 10 bis



Fig. 31. Fig. 32.

12 cm hervorragen, von festem Holz, abgerundet, und 3 bis $3^1/_2$ cm stark so durch den Mast eingeschlagen werden, daß die gleichlaufenden Paare 90 cm weit aus einander stehen, während die sich rechtwinklig kreuzenden Paare nur 45 cm von einander stehen. Die Geräte unter e), f) und 2 haben untergeordnete Bedeutung.

An den senkrechten Stangen übt man:

1. Hang mit beiden Händen an einer Stange, während dieselbe von den Füßen mit „Kletterschluß" so um-

klammert wird, daß ein Bein mit der Wade vor der Stange, das andere mit dem Schienbein hinter der Stange fest anschließt, während der Unterleib von der Stange möglichst abzudrücken ist (Fig. 31); dies auch mit Gebrauch nur einer Hand, oder nur im Kletterschluß ohne Gebrauch der Hände, oder nur mit Gebrauch der Hände, wobei die Arme gestreckt, oder



Fig. 33. Fig. 34.

im „Beugehang" so gebeugt werden, daß der Leib in die Höhe gehoben wird, wobei die Beine gestreckt zu beiden Seiten der Stange grätschen (Fig. 32).

2. Klettern an einer Stange (Fig. 31). Die Hände greifen abwechselnd oder gleichzeitig aufwärts, Schluß der Beine wie bei 1, wobei der Turner die Stange auf einer Seite erklettert oder mit Drehung um die Längenachse in einer Spirallinie um die Stange herumgeht, auch die Beine beim Kletterschluß so wechseln läßt, daß einmal das rechte,

dann das linke vor der Stange anschließt. Klettern mit Hang an zwei Stangen und Kletterschluß an einer Stange (Fig. 33). Das Abklettern entspricht dem Aufklettern. Der starke Mast ist nur für erwachsene Turner in Gebrauch zu nehmen; für das jüngere Alter taugt er nicht.

3. Hang, Kletterschluß und Klettern an zwei Stangen. Beim Kletterschluß sind die Beine so an die Stangen gestemmt, daß die Unterschenkel anschließen und die Stangen von den Fußristen umschlungen werden (Fig. 34). Hangarten und Klettern wie unter 1 und 2, mit Ausnahme des Kletterns in einer Spirallinie.

4. Sprung aus dem Hockstande in den Hang.



Fig. 35. Fig. 36.

5. Vor- und Rückschwingen im Hang an zwei Stangen.

6. Armwippen: Ein Wechsel von Hang mit gestreckten Armen und Hang mit gebeugten Armen, langsam oder rasch (Fig. 36).

7. Überschlagen (Drehung um die Breitenachse): Im Hang an zwei Stangen hebt der Turner die geschlossenen Kniee nach der Brust und überschlägt sich rückwärts, so daß er in den Stand kommt; ebenso vorwärts und später ohne Berühren des Bodens mit den Füßen (in den Hang rücklings).

8. Klettern längs der Stangenreihe nach rechts oder links in wagerechter Ebene oder schräg hinauf und wieder herab (Wanderklettern).

9. Hangeln an zwei Stangen (Fig. 35), im Streck- und Beugehange, an Ort, auch auf- oder abwärts, wobei die eine Hand mit 2 oder 3 Griffen vorausgeht; Hangzucken an und von Ort (gleichzeitiges Weitergreifen).

10. Hangzucken mit Vor- und Rückschwingen.

11. Die Fahne, wobei der Turner z. B. mit dem rechten Arme die Stange so umfaßt, daß dieselbe im Achselgelenk fest anliegt, der linke Arm stemmt gestreckt nach unten ein (beide Hände haben die Stange erfaßt). In dieser Haltung sucht der Turner den Leib gestreckt so zu erheben, daß dieser mit der Stange einen rechten Winkel bildet.

An den schrägen Stangen sind außer den unter 3—10 genannten Übungen noch ausführbar:

12. Hang an zwei Stangen mit Ellengriff, wobei den Stangen der Rücken zugekehrt wird; die Hangarten und das Hangeln lassen hier freiere Beinbewegungen zu; z. B. Seitschwingen, Seitgrätschen, Kniеheben und Vorstrecken der Beine.

13. Schwimmhang: Drehen rückwärts, wobei die Beine mit den Fußristen auf den beiden Stangen liegen, Körper vollständig gestreckt, Gesicht nach unten.

14. Hang und Hangeln im Liegehang, wobei der Turner Speichgriff an zwei Stangen nimmt, während ein jedes der Beine eine Stange von innen oder außen umschließt; ist auch in ähnlicher Lage, wobei der Turner auf zwei Stangen mit umschließenden Armen und Beinen liegend auf- und abklettert, zu üben.

15. Hang und Hangeln an einer schrägen Stange, wobei die Hände im Schlußhange eng an einander bleiben, vorlings sowohl als auch rücklings.

Die schräge Leiter dient zu Steig-, Stütz- und Hangübungen.

I. Mit den Füßen auf den Sprossen stehend und mit den Händen Griff an den Holmen oder Sprossen nehmend, können die Steigübungen sowohl auf der obern, als auch an der untern Seite der Leiter vorgenommen werden. Von

den verschiedenen Arten des Auf- und Absteigens sollen hier besonders folgende genannt werden:

1. Auf- und Absteigen auf der obern Seite der Leiter mit Griff der Hände auf den Holmen, Sprossen, Holm und Sprosse.

2. Hangstand an der untern Seite der Leiter, wobei die Hände Griff an den Holmen oder Sprossen nehmen und die Füße gegen eine Sprosse gestemmt sind; in dem Hangstand Auf- und Abwärtshangeln bei feststehenden Füßen, ebenso Auf- und Abwärtssteigen bei grifffesten Händen, wobei die Hände den Füßen bei völlig gestreckten Beinen möglichst nahe zu bringen sind; Beinwippen.

3. Wie Nr. 1 an der untern Seite.

4. Das Weiterstellen eines Fußes und Weitergreifen einer Hand gleichzeitig (Hand und Fuß zu gleicher Zeit aufwärts bewegen), ungleichzeitig (erst den Fuß weiterstellen, dann mit der Hand weitergreifen), gleichzeitig gleichseitig (l. Hand und l. Fuß), gleichzeitig ungleichseitig (l. Hand und r. Fuß).



Fig. 37.

5. Auf- und Absteigen mit Auslassen einer oder mehrerer Sprossen, mit Kniebeugen und Strecken, mit Griff nur einer Hand (beim Steigen auf der oberen Seite), mit Stand nur eines Fußes (beim Steigen an der unteren Seite); auch ohne Gebrauch der Hände (auf der obern Seite), Absteigen rücklings.

6. Mit Hüpfen beider Füße und darauf folgendem gleichzeitigen Weitergreifen beider Hände.

II. Als Stützübung (nur auf der obern Seite der Leiter) ist besonders der Liegestütz Fig. 37 zu nennen, wobei die Last des Körpers auf den stützenden Armen und

den völlig gestreckten, mit den inneren Fußkanten auf den Holmen aufliegenden Beinen ruht. Als Übungen im Liegestütz sind zu nennen das Stützeln und Stützhüpfen (gleichhandig) auf- und abwärts, sowie das Aufstemmen aus dem Liegehang in den Liegestütz.

III. Hangübungen lassen sich besonders an der untern Seite der schrägen Leiter vornehmen. Eine Hangübung auf der obern Seite ist der Liegehang, ähnlich dem Liegestütz, aber die Arme hangend an den Sprossen — Hangeln und Hangzucken auf- und abwärts. An der untern Seite:

1. Sprung in den Streck- oder Beugehang, auch mit gleichzeitigen Beinthätigkeiten — Fersenheben, Knieheben, Spreizen, Grätschen 2c. Griff an den Holmen, an einer Sprosse (Rist-, Kamm-, Speich-, Ellen-, Zwiegriff), an Holm und Sprosse.



Fig. 38.

2. Seitschwingen im Hang.

3. Hangeln an Ort mit Griffwechsel zwischen Holm und Sprosse, mit und ohne Seitschwingen.

4. Hangzucken an Ort mit Griffwechsel.

5. Hangeln auf- und abwärts, verschiedener Griff, mit und ohne Seitschwingen; auch mit Griffwechsel und Beinthätigkeiten.

6. Hangzucken auf- und abwärts; verschiedener Griff, mit Griffwechsel und Beinthätigkeiten, z. B. Grätschhalte der Beine (Fig. 38).

Durch das Herumklettern von einer Seite der Leiter auf die andere kann man einer Hangübung an der untern Seite unmittelbar eine Stützübung auf der obern und umgekehrt folgen lassen. Das Durchwinden zwischen den Sprossen der Leiter ist nur bei Leitern mit weit auseinanderstehenden Sprossen möglich. Die schwedische Turnschule hat dazu die senkrecht hängende „Pendelleiter“.

Aus dem Gebrauche der schrägen Leiter ergiebt sich auch die Anwendung der Strickleiter, wobei der Turner stets eine aufrechte Körperhaltung beizubehalten und die Arme gestreckt zum Griff an den Sprossen oder senkrechten Seilen zu erheben hat (Fig. 39a). Beim Klettern am Knotentau übt sich der Turner zuerst darin, daß er im Hange an beiden Händen gleichzeitig mit beiden Füßen von Knoten zu Knoten so weit hinauf- und herabsteigt, als es nur möglich ist, dann auch mit feststehenden Füßen Auf- und Abgreifen mit den Händen.

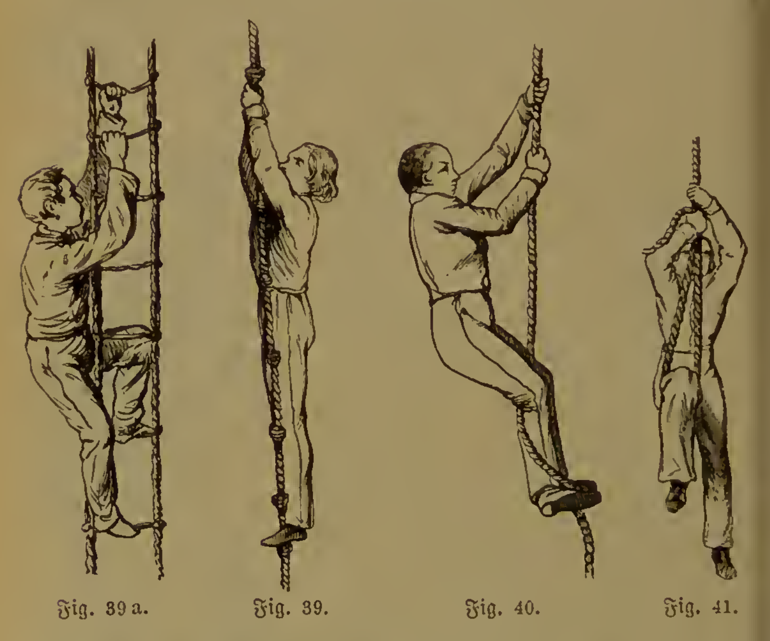


Fig. 39 a. Fig. 39. Fig. 40. Fig. 41.

Beim Klettern bis zur Höhe des Taues (erst von Knoten zu Knoten, dann mit Überspringen eines oder mehrerer) greifen die Hände vor und die Beine stellen nach, oder umgekehrt, wobei nach jedem Griffwechsel vollständige Streckung des Leibes erfolgen muß (Fig. 39).

Das Klettern am losen Tau geschieht ähnlich wie das Klettern an einer Stange. Schwieriger ist das Hangeln (Beine geschlossen oder gegrätscht). Der Turner übt sich zu-

nächst, das Tau mit den Füßen festzuhalten, damit diese die Last des Körpers beim Weitergreifen tragen. Zu diesem Zwecke kreuzen die Beine und klemmen das Tau zwischen den Unterschenkeln fest. Beim sogenannten „Matrosenklettern" (Fig. 40) hängt das Tau zwischen den Oberschenkeln, und wird so um das rechte Bein geschlungen, daß dieses unter dem rechten Knie quer über die rechte Wade und sodann auf dem rechten Fußrist liegt, wo der linke Fuß auftritt. Auch das Stehen, Knieen oder Sitzen auf dem Taue, dessen Ende der Turner mit den Händen erfaßt, ist eine gute Übung, welche beim Höherklettern angewendet werden kann, indem der Turner beim Weitergreifen auch das Tauende mit erhebt und beim Zugreifen festhält (Fig. 41). Hat man zwei neben einander hängende Taue zur Verfügung, so sind auch mehrere der Übungen an den senkrechten Stangenpaaren am Tau auszuführen. Am schräg gespannten Tau, wie am Schrägbaum, kann das Auf- und Abhangeln im Seit- und Querhange erfolgen. Das eigentliche „Entern" (Fig. 42) geschieht in der Weise, daß der Turner im Liegehang, z. B. an der rechten Hand oder am rechten Arm und am rechten Knie hangend, übergeht in den Hang an den genannten linken Leibesgliedern. Dieser Wechsel muß mit Weitergreifen auf- und abwärts schnell und mit Schwung geschehen und der Oberkörper so hoch geschwungen werden, daß der Turner über das Tau oder den Enterbaum hinwegsieht.

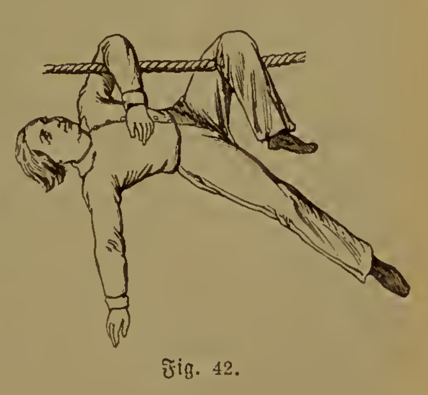


Fig. 42.

An der Zapfensäule nimmt man folgende Übungen vor: Man steigt auf- und abwärts in gerader Linie, indem abwechselnd die linke Hand und der linke Fuß und die rechte Hand und der rechte Fuß die nächsten höher gelegenen Zapfen

erfassen und ersteigen, oder das Steigen geschieht in einer Spirallinie um die Säule, wobei die Übung dadurch noch schwieriger, aber auch allseitiger gemacht werden kann, daß die rechte oder linke Hand den höher gelegenen Zapfen ergreift und der Turner sich beim Weitersteigen unter dem Arme durchwindet. Die Hand, unter welcher sich der Übende durchwindet, darf nicht eher loslassen, als bis die andere den folgenden Zapfen erfaßt hat.

Erwähnt sei hier noch der Kletterschrank oder die Klimmwand, eine senkrechte Wand glatt gehobelter Bretter, zwischen denen Fugen zum Einsetzen der Finger und Fußspitzen gelassen werden; der Gebrauch zum Erklimmen ist leicht verständlich.

Die Kletter- und Steigeübungen haben neben der Stärkung der Muskeln und besonders einer Übung im Ausdauern beim Muskelgebrauch ihre Bedeutung auch für Stärkung der Nerven und das Aneignen einer schwindelfreien Fassung, welche so vielen Menschen fehlt, so daß sie verwirrt und bestürzt werden, wenn sie sich auf einem höher gelegenen Punkte als dem gewöhnlichen Erdboden befinden. In vielen Fällen ist diese Schwäche schon gefährlich geworden. Beim Erlernen des Steigens und Kletterns ist insofern Vorsicht nötig, als die Steigerung der Übung nur allmählich erfolgen soll. Der Turner zwinge sich nicht zu Leistungen, welche die Grenzen seiner Körperkraft, Furchtlosigkeit und Nervenstärke übersteigen. Beim Klettern am Tau und an den Stangen muß man stets durch wechselhandiges Greifen, nicht etwa durch Abrutschen herabgleiten, weil sonst eine Verletzung der Hände erfolgen könnte. Bei Turnern in den Wachstumsjahren ist besonders darauf zu achten, daß nur Hände und Füße mit dem Kletterzeug, namentlich beim Tauklettern, in Berührung kommen. Ein Klettern rittlings auf Tau oder Stange ist hier wegen der möglichen sexuellen Reizungen zu vermeiden, namentlich ein schnelles Abrutschen.

Daß der Boden unter dem Klettergerüst nicht uneben und mit hervorragenden Schwellen versehen sein darf, braucht nur erwähnt zu werden.

## Hangübungen.

Die wagerechte Leiter ist der Schrägleiter in ihrem Bau ähnlich; ihre Länge beträgt 4 bis 5 m, die äußere Entfernung der beiden Leiterholme von einander 40 bis 45 cm, die runden Sprossen stehen 20 bis 22 cm auseinander. Holme und Sprossen sind glatt abgerundet. Von Spieß sind ganz zweckmäßig zwei Leitern in Anwendung gebracht, die so nahe (60 cm) zusammenliegen, daß der Turner bei ausgespannten Armen die äußeren Holme beider Leitern erfassen kann. Das Gerüst mit Tragriegeln (oder mit einer eisernen Reckstange), worauf die Leitern ruhen, ist so einzurichten, daß dieselben höher und tiefer, senkrecht und schräg zu stellen sind („Rollleiter“).

Der von Spieß zuerst angewandte Hangrechen besteht aus zwei starken Leiterholmen, die wie bei der Hangleiter durch einige starke Eisenstangen verbunden sind und schulterbreit aus einander wagerecht auf Ständern ruhen. An jeder unteren Seite ist eine Reihe von senkrecht nach dem Boden gerichteten Zapfen mit Schraubenwindungen eingedreht und festgeleimt. Diese Holzzapfen stehen etwa 20 cm weit aus einander, sind 10 bis 12 cm lang, 2½ cm dick und vom Drechsler so zu fertigen, daß sie mit einem kugelartigen Knopfe endigen, um das Anfassen zu erleichtern.

An der wagerechten Leiter ist zunächst wieder das Aufspringen in den Hang und zwar in den Seithang (Breitenachse des Turners der Hauptausdehnung des Gerätes, der Länge, gleichlaufend), mit Griff beider Hände an einem Holm, an den Sprossen, an Holm und Sprosse, — in den Querhang (Breitenachse des Turners zur Längsausdehnung rechtwinklig), Griff beider Hände an den Holmen, an einer Sprosse, an Holm und Sprosse. Noch mannigfaltiger werden die Griffarten, wenn z. B. im Querhang an den Holmen statt des Speichgriffs (von außen), auch Ellengriff (von innen) und statt des Ristgriffs an den Sprossen auch Kammgriff genommen wird. Dem Aufspringen in den Streck- oder Beugehang mögen verschiedene Beinthätigkeiten zugeordnet werden.

1. Hangeln an Ort, seit- und querhangs, mit Griffwechsel.
2. Hangeln seithangs in den Spannhang.
3. Im Streckhange seit- oder querhangs Vor- und Rückschwingen, Seitschwingen, Kreisschwingen; dazu Griffwechsel.
4. Mit Seitschwingen Hangeln seitwärts, Hangeln vor- und rückwärts, in verschiedenen Griffarten, auch mit regelmäßigem Griffwechsel.
5. Hangeln (ohne Schwingen) mit Beinhalten: Fersenheb-, Knieheb-, Spreiz-, Vorhebhalte.

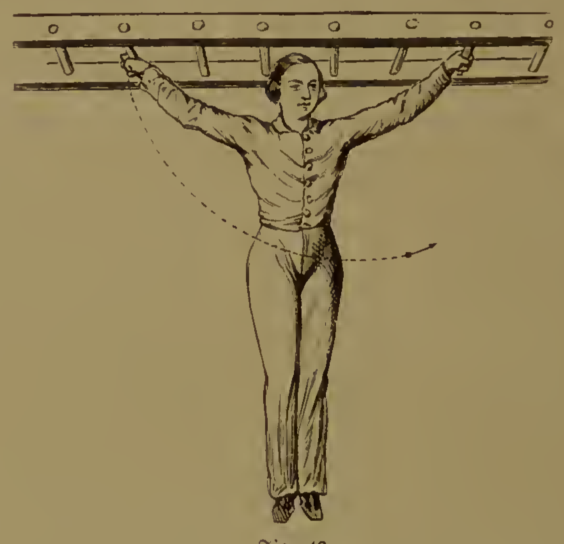


Fig. 43.

6. Im Seithange Hangeln aus einem Spannhang in den andern mit halber Drehung (Drehhangeln) Fig. 43; Griff auf einem Holm, auf Holm und Sprosse, an den Sprossen; Drehung nur links oder nur rechts. — Gegendrehen; links und rechts im Wechsel — Walzdrehen; der Griff ist allemal entsprechend zu nehmen.
7. Hangzucken, d. i. ein gleichzeitiges ruckweises Weitergreifen beider Hände, z. B. im Speichgriff an den Holmen, oder im Ristgriff (außen) an einem Holme, auch an den

Sprossen, oder eine Hand an den Sprossen, die andere am Holm. Schwieriger wird die Übung, wenn zugleich Griffwechsel mit erfolgt, z. B. Wechsel von Hang mit Speichgriff an den Holmen mit Ristgriff an einer Sprosse.

8. Hangzucken querhangs mit Schwingen und zwar vorwärts bei jedem Vorschwung, rückwärts beim Rückschwung, vorwärts beim Rückschwung, rückwärts beim Vorschwung, vorwärts bei jedem Vor- und Rückschwung, rückwärts bei jedem Rück- und Vorschwunge.

9. Hangzucken (ohne Schwingen) mit Beinhalten; bei Griff beider Hände an den Sprossen — Vorsicht!

10. Hangstand, mit Griff beider Hände an den Holmen oder Sprossen, die Füße gegen eine Sprosse gestemmt; in diesem Hangstand Hangeln vorwärts, so daß die Hände den Füßen möglichst nahe gebracht werden, wobei aber die Beine besonders in den Kniegelenken völlig zu strecken sind.

11. Überschlagen mit Speichgriff an beiden Holmen (querhangs), wobei die Beine zwischen den Armen durchhocken.

12. Hangeln im Spannhange querhangs an den Holmen, so daß immer eine Hand abwechselnd zum Spannhange vorgreift, was anfangs mit Zwischengriffen, später ohne dieselben geschieht, auch im Hang an den Sprossen.

13. Hang im Seitspannhang rücklings (Rücken der Leiter zugewendet) an der äußern Seite des Leiterholms bei niedrig gestellter Leiter.

14. Hangeln im Seitspannhang an den Holmen oder Sprossen ohne und mit Seitschwingen (der Spannhang darf nicht aufgegeben werden, daher nur kleine Griffe zum Weiterschreiten).

Wenn zwei Leitern („Doppelleiter") neben einander liegen, so gestalten sich die Hangübungen noch dadurch anders, daß die Hände verschiedenen Griff an den Holmen oder Sprossen beider Leitern nehmen. Eigentümlich ist dann z. B. das Hangeln mit Ellengriff an den einander zugekehrten Holmen, oder mit Speichgriff an den beiden äußeren Holmen rc.; Wanderhangeln und Wanderdrehhangeln von Leiter zu Leiter.

## Wippe, Schaukelringe und Rundlauf.

Die Übungen an diesen drei Geräten sind darin übereinstimmend, daß sich der Turner dabei fortdauernd, oder abwechselnd mit Auftreten, in die Höhe schwingt, während er seinen Körper im Hang oder Stütz über dem Erdboden erhält. Die genannten Geräte sind also herzustellen:

1. Die Wippe besteht aus der Leiter und dem Ständer. Zur Leiter gehören zwei Holme von 4 bis 4½ m Länge, reichlich 3½ cm Dicke, die in der Mitte 10 bis 12 cm hoch sind und sich nach den Enden hin so verjüngen, daß sie bequem mit den Händen umfaßt werden können. Diese Holme sind in Schulterbreite nach der Mitte zu mit zwei stärkeren Riegeln zu verbinden, während etwa 25 cm von jedem Ende zwei Sprossen (wie bei der wagerechten Leiter) die Verbindung herstellen. Außer diesen beiden (äußeren) Sprossen können noch zwei weitere (innere) Sprossen in einer Entfernung von 50 bis 55 cm von den ersteren angebracht werden. Der Ständer besteht aus zwei Pfählen wie die Springel (s. Springen), die fest in die Erde gegraben oder zum Forttragen auf Doppelkreuzen befestigt werden. Sie stehen soweit aus einander, daß die Leiter zwischen ihnen auf einem wagerechten 2½ cm starken Eisenbolzen ruhen kann, der zum Höher- oder Tieferstellen einzurichten und mit einer Schraube zu befestigen ist. Damit die Leiter fest aufliege, sind genau in der Mitte, so daß beide Hälften gleiches Gewicht haben, mit Eisenblech ausgelegte Vertiefungen angebracht, welche der Stärke des Eisenbolzens entsprechen. Die Leiter liegt auf diese Weise lose auf dem Eisenbolzen, damit das Schaukeln leicht geschehen kann. Auch ist es rätlich, an der Stelle, wo die Leiter aufliegt, eine kleine Kette anzubringen, die namentlich bei hochgestellter Leiter um den Bolzen gehend eingehängt wird, damit die Leiter nicht herabfällt, wenn sie nicht beschwert ist.

Noch sei erwähnt, daß an Stelle eines solchen Ständers auch ein Reck (mit eiserner Stange) treten kann.

2. Die Schaukelringe, zwei eiserne (oder hölzerne), 2½ bis 3 cm starke Ringe von 15 bis 20 cm lichtem Durch-

messer, die mit Leder überzogen sind und an zwei festen, aber nicht starken Seilen in Schulterbreite (45 bis 50 cm) von einander am Querbaum des Stangengerüstes oder an der Decke des Turnsaales in einer Höhe von 4½ bis 5 m an zwei Haken aufgehängt werden. Sollen die Ringe höher oder tiefer zu stellen sein, so müssen die Seile über Holzrollen liegen und an den Enden mit mehreren Ösen zum Einhängen oder auch mit Bremsschnallen versehen sein.

3. Der Rundlauf besteht in seiner einfachsten Gestalt aus vier gleichlangen Seilen (fingerdick), die an dem einen Ende mit kleinen Eisenringen versehen sind, und damit an einem mit vier bis acht Armen versehenen Kreuzhaken eingehängt werden, dessen Ring sich um einen zollstarken, in der Decke oder an einem Querbalken in der Höhe der Schaukelringe angebrachten Eisenbolzen dreht. An dem andern Ende sind einfache Querstäbe zum Anfassen für die Übenden. Zweckmäßiger ist die Vorrichtung, bei welcher sich jedes Seil nach unten in ein Doppelseil teilt, zwischen welches 20 bis 25 cm lange, 3 cm starke rundgedrehte Holzsprossen wagerecht, 30 bis 35 cm weit auseinander, eingefügt werden (Leitern).

## Die Übungen an der Wippe.

1. Bei hochgestellter Wippe nehmen die Turner (wo möglich zwei von gleicher Schwere) Rist- oder Kammgriff an der Sprosse, Speich- oder Ellengriff an den Holmen, worauf abwechselnd einer den andern in die Höhe zieht, wobei der eine Turner mit gebeugten Knieen im Hockstand bei geschlossenen Füßen auftritt, während der andere (aufschwingende), nachdem er sich mit den Füßen vom Boden abgestoßen hat, eine vollständig gestreckte Haltung des Leibes annimmt (Fig. 44 S. 256). Es wechselt also vollständiges Strecken des Körpers mit Beugen des Rumpfes, der Beine und Arme. Ist hierin einige Sicherheit erlangt, so kann der aufschwingende Turner Spreizen, Grätschen, Anfersen, Kniebeben und Kreuzen der Beine ausführen, doch so, daß er stets mit geschlossenen Füßen niederspringt; auch übe man das Wippen

mit Unter- und Oberarmhang eines Armes, während die entgegengesetzte Hand den Holm erfaßt. Der Aufschwingende nimmt Streck- oder Beugehang. Der Griff kann beim Niederspringen von einer Hand stets gewechselt werden, so daß die eine Hand nach einander in den Speich- und Ellengriff am Holme, wie in den Rist- und Kammgriff an der Sprosse übergeht. Bei erlangter größerer Fertigkeit werden auch Übungen mit Drehungen um die Längenachse, im Niederspringen auf ein Bein mit Vorspreizen des anderen und Griffwechsel im Hange vorgenommen.

Fig. 44.

2. Bei niedrig gestellter Wippe (etwa Hüft-, Brust- oder Kopfhöhe) nehmen die Turner Stütz mit gestreckten Armen auf den Holmen oder auf der Sprosse, auch Knickstütz oder Unterarmstütz, wobei die Unterarme auf den Holmen liegen. Das Wippen geschieht wie im Hange und wird mit Beinbewegungen und auch mit Wechsel zwischen Hang und Stütz verbunden.

## Die Übungen an den Schaukelringen.

Zunächst sind an den kopfhochgestellten Ringen die verschiedenen Hangarten, das Armwippen, das Überschlagen vor- und rückwärts in derselben Weise zu üben, wie es an zwei Kletterstangen geschah. Besonders sei genannt:

1. Seit- oder Vorstrecken eines Armes: Während der Turner z. B. mit dem linken Ober- oder Unterarm in dem einen Ringe hängt, streckt er den rechten Arm ab; ferner Ausbreiten der Arme im Streckhange, indem beide Arme die Ringe nach der Seite vom Leibe entfernen.

2. Unter- und Oberarmhang, verbunden mit Knie- und Fersenheben, Spreizen und Vorheben beider Beine (wagerecht).

3. Niederlassen in den Hangstand (bei schulterhoch gestellten Ringen), wobei sich der Turner mit gewöhnlichem Griff an den Ringen bei gestrecktem Körper nach vorn neigt; dasselbe rückwärts, mit gebeugten und gestreckten Armen, auch nach dem Niederlassen wieder Aufrichten, vorher Armbeugen und -strecken im Hangstand.



Fig. 45.

4. Der Liegestütz an den knie- bis hüfthoch gestellten Ringen: Die Hände stützen in den Ringen, die Fußspitzen stemmen gegen den Boden, der Körper ist vorgelegt.

5. Der Abhang: Aus dem Stand (oder Hang) führt der Turner eine halbe Drehung rück- oder vorwärts um seine Breitenachse aus, wodurch die Füße nach oben, der Kopf nach unten gelangen (Abhang). Im Abhange sind entweder die Hüften und Kniee gebeugt, oder die Hüften gebeugt und die Kniee gestreckt, oder die Hüften und Kniee gestreckt (Sturzhang).

6. Der Liegehang: Der Übende hebt die Beine und legt das linke oder rechte Bein (oder auch beide) auf den linken Arm (Knieliegehang); oder er führt eine halbe Drehung rückwärts aus, legt die auswärts gedrehten Füße an die Seile oder auch in die Ringe und biegt das Kreuz durch (Nesthang); oder er erfaßt mit beiden Händen einen Ring, legt einen Fuß in den andern Ring und dreht sich dann rasch um seine Längenachse, Gesicht nach unten gewendet (Schwimmhang).

7. Eine schwierige Hangübung ist die Wage im Hange rücklings oder vorlings, wobei der Körper vollständig gestreckt und wagerecht zu halten ist.

8. Durch Aufsprung aus dem Stande durch Aufstemmen, Kippen, Well- und Felgaufschwung (siehe die Übungen am Reck) gelangt der Turner in den Stütz an den Ringen (Fig. 45), aus dem dann Überschlagen vor- und rückwärts, Felg- und Wellumschwung, Heben in den Handstand erfolgen kann.

9. Als besonders wichtig ist das Vor- und Rückschaukeln im Hange zu bezeichnen, wobei sich der Turner anfangs durch Abstoß mit den Füßen in Schwung versetzt. Fast sämtliche der unter 1—8 genannten Übungen lassen sich mit dem Schaukelschwunge verbinden, woraus sich dann viele schöne und für das Gerät charakteristische Übungsformen ergeben.

10. Der Schaukelsprung vorwärts über eine allmählich höher zu stellende Springschnur, auch auf und über vorgestellte Geräte wie Kasten oder Pferd.

## Die Übungen am Rundlauf.

Die Hang- und Stützübungen, wie sie an den Schaukelringen vorkommen, sind auch hier in der Weise anzuwenden, daß der Turner an zwei Leitern (Strängen) zwei gleichhoch liegende Sprossen als Stütz- oder Hangpunkte benutzt. Vorzugsweise dient die Vorrichtung zum Gehen, Laufen und Springen in einem Kreise herum, dessen Größe durch die Länge der angestrafften Seile bestimmt ist. Entweder üben

vier bis acht Turner gleichzeitig, jeder an einer Leiter (in gleichen Abständen von einander), oder zwei bis vier Turner stehen sich gegenüber und jeder faßt zwei Leitern. Das Hangen an den Leitern des Rundlaufs kann verschieden angeordnet werden; z. B. so, daß der eine Arm gebeugt, der andere gestreckt ist, der eine Beugehang mit Kammgriff der Hand, der andere Ellenbogenhang an den Sprossen nimmt. Während sich so der Turner hängend erhält, folgt nun:

1. Gehen, Hüpfen und Laufen rechts und links im Kreise herum, während die rechte oder linke Leibesseite der Mitte des Kreises zugekehrt ist. Dabei können Gang- und Laufarten, sowie Beinübungen, wie sie unter den Freiübungen beschrieben worden, ihre Anwendung finden; z. B. Zehen-, Hüpf- und Schlaglaufen, Anfersen, Knieheben, Bogenspreizen.

2. Während der Turner das Gesicht nach der Mitte des Kreises wendet und Speichgriff über einer Sprosse an beiden Leitern nimmt, erfolgt Laufen mit Kreuzschritten (Fig. 46), (nach links mit kreuzendem rechten Bein, nach rechts umgekehrt) und Galopplaufen und -hüpfen rechts und links.


Fig. 46.

3. Das Kreisschwingen der geschlossenen und gestreckten Beine wird beim schnellen Kreislaufen so ausgeführt, daß sich der Turner mit einem Fuße in die Höhe schnellt und beide Beine nach außen einen Halbkreis beschreiben, worauf wieder einige Laufschritte folgen.

4. Beim Kreisschweben giebt sich der Turner nach schnellem Laufen oder Hüpfen ebenfalls einen Abstoß, zieht die Beine hockend nach der Brust oder läßt die Hüften gestreckt, grätscht mit den Beinen und fliegt so im Kreise herum.

5. Laufen, Kreisschweben und Kreisschwingen der Beine auch im Ellenbogenhang oder im Handhang an einem Arme.

6. Zwei Turner, die sich das Gesicht zukehren, nehmen Griff an einer Leiter, die Hände möglichst nahe bei einander über einer Sprosse. Der eine Turner schwingt denjenigen, welcher der Mitte des Kreises den Rücken zuwendet, kräftig und schnell um sich rechts herum nach außen, wie beim Kreisschwingen mit geschlossenen Füßen. Kaum hat der herumgeschleuderte Turner wieder Stand bekommen, so erfaßt er nun ebenso seinen Mitturner und schleudert ihn rechts um sich herum, und so fort. Es muß dieses wechselweise Schleudern schnell auf einander folgen, wobei die beiden Turner um sich kreisend nach und nach auch durch die Kreisbahn des Rundlaufs kommen (Walzen).

Im Hang an einer oder an zwei Leitern ist das Durchschweben durch die Mitte des Kreises in der Weise zu üben, daß der Turner im Beugehang und mit gestreckt ziemlich rechtwinklig nach vorn erhobenen Beinen nach dem ihm entgegengesetzten Punkte des Kreises schwingt, dort auftritt und mit einem Abstoß rückwärts wieder nach seinem Aufsprungsorte gelangt; auch Durchschweben ohne Auftreten und mit Kniehebhalte der Beine, auch zu Zweien mit Ausweichen.

## Die Übungen am Barren.

„Kein Turngerät dient bei vernünftiger Handhabung der Entwickelung des männlichen Habitus besser als der Barren, indem durch die Übungen an demselben der Thorax und seine Organe am vollkommensten ausgearbeitet werden können. Ja ich bin, gestützt auf langjährige Erfahrungen als Arzt und Turner, der festen Überzeugung, daß das vernünftige Turnen am Barren insofern das allerwichtigste ist, als es bei Tuberkulose der Lungenspitzen (die doch so sehr häufig bei jungen Leuten vorkommt) durch Entwickelung supplementären Emphysems (Ausweitung der Lungenbläschen) unterhalb der kranken Partie einen Tuberkelnachschub zu verhindern oder doch hinauszuschieben im Stande ist. An mir selbst und Anderen habe ich auch infolge des Barrenturnens nicht unbedeutende Einsenkungen der Unterschlüsselbeingegend sich ausgleichen sehen. Kurz, ich kann mir das Turnen ohne Barren gar nicht denken.“ **Bock.**

Der Barren besteht aus zwei 6 cm hohen, 4 cm breiten, oder auch kreisrunden 4 bis 5 cm im Durchmesser haltenden,

rund und glatt gehobelten Stangen von Eschenholz (Holme genannt), von denen jeder auf zwei Ständern ruht, die in die Erde gegraben oder zum Forttragen auf Kreuze gestellt sind. Die Länge der Holme mag $2^1/_2$ bis 3 m betragen. An Stelle des Langbarrens (4 bis 6 m lang, auf sechs Ständern ruhend), an dem mehrere Turner zu gleicher Zeit üben können, benutze man lieber zwei oder drei gewöhnliche Barren von verschiedener Höhe und Weite. Die Höhe der Holme von der Erde ist Schulterhöhe der Turner, die Entfernung der Holme von einander (lichte Weite) die Schulterbreite. Die zum Hoch-, Niedrig- und Schrägstellen eingerichteten Holme sind mit Schiebern versehen, die in hohlen Ständern gehen, aber fest anschließen müssen und durch Federeinrichtung beliebig gestellt werden; sollen an dem Barren Hangübungen ausgeführt werden, so werden die Holme kopf- bis reichhoch gestellt. Alle scharfen Kanten und Ecken sind wegzubringen. Neuerdings konstruiert man die Stellbarren auch aus Eisen mit Vorrichtungen zum Eng- und Weitstellen.

Der Barren, dieses „ernste" Turngerät, dient vorwiegend zu sehr kräftigenden Stützübungen. Doch sind die Barrenübungen nicht für jedermann. Wenn man acht- oder zehnjährige Knaben ohne weiteres an den Barren führen und etwa zur Ausführung von Knickstützübungen veranlassen wollte, so wäre das ein Mißgriff, welcher die Gesundheit der Übenden eher beeinträchtigen als fördern würde. Die bildende und wohlthätig wirkende Kraft der Barrenübungen ist für die Jugend wie für Erwachsene durch ein methodisches Verfahren zur Geltung zu bringen. Die Ausgangsstellungen am Barren und die sich daran schließenden Übungen gruppieren sich nach dem Grade ihrer Schwierigkeit und namentlich nach ihrer durchgreifenden Einwirkung auf die Brustorgane also: Stütz (Streckstütz Fig. 47, a), Liegestütz (Fig. 48), Unterarmstütz (Fig. 47, b), Hang (Fig. 50) und Knickstütz (Fig. 47, c). Offenbar ist es das Leichtere, den Körper mit gestreckten Armen im Stütz zu erhalten. Man wird also Anfänger im Turnen oder solche, bei denen die Brust

und ihre Organe noch nicht zur völligen Ausbildung gelangten, zunächst nur mit Übungen im Streckstütz und mit leichteren Hangübungen (Seit- und Querhang mit Auflegen der Füße oder Beine auf einen oder beide Holme: Liegehang) beschäftigen und erst dann weiterschreiten, wenn in allen diesen Übungen ein bestimmter Grad von Sicherheit und Genauig-




Fig. 47.

keit erreicht wurde, womit unzweifelhaft die nötige Erstarkung der Arm-, Rücken- und Brustmuskulatur Hand in Hand ging. Es wird sich dabei auch herausstellen, inwieweit die Leistungsfähigkeit der Brustorgane in Anspruch genommen werden kann. Zehn- bis vierzehnjährige Knaben haben vollauf zu thun, um alle die schönen und nützlichen Barrenübungen im Streckstütz, Liegehang und Liegestütz zu bewältigen, und wenn dieses Ziel

erreicht worden, so wird sich auch an ihnen derjenige Grad turnerischer Ausbildung vollzogen haben, den man hinsichtlich der Brustentwickelung für angemessen erachtet. Alsdann kann unbedenklich zu den schwierigeren Übungen vorgeschritten werden. Nur zur Zeit der Pubertätsentwickelung der Jugend, wo die Brustorgane einer wichtigen Umwandlung unterliegen, ist Vorsicht und Schonung anzuraten, da die Brustorgane in dieser Periode durch schwierige Barrenübungen nicht übermäßig erregt oder angestrengt werden dürfen.

Daß übrigens das Turnen am Barren nicht einseitig und ausschließlich zu treiben ist, haben unsere Turnärzte schon längst geraten, da ein übertriebenes Barrenturnen eine gedrungene und unschöne Haltung des Oberkörpers herbeiführen würde.

Zunächst übt sich der Turner, in den Stütz (Fig. 47, a) zu springen, d. h. er stellt sich zwischen die Holme, faßt mit jeder Hand einen derselben (die Daumen nach innen) und erhebt sich mit einem Abstoß der Füße, so daß die Last seines Körpers nur durch die aufstemmenden gestreckten Arme getragen wird und die Hände die Stützpunkte bilden, wobei auf gestreckte Haltung des ganzen Körpers (Fußspitzen zur Erde, Kopf erhoben) und Zurückziehen und Herabdrücken der Schultern zu sehen ist. Leichter noch und deshalb früher zu üben ist der Sprung in den Seitstütz, wobei der zwischen den Holmen oder besser noch außerhalb derselben stehende Turner mit beiden Händen einen Holm erfaßt. Nachdem der Übende gelernt hat, mit Leichtigkeit in den Stütz zu springen, mögen von dieser Haltung aus weiter folgen:

### I. Übungen im Stütz.

1. Sprung in den Außenseitstütz (auf einem Holme); in demselben:

Seitspreizen, Seitgrätschen, Knieheben nach der Seite, Auf- und Überspreizen; flüchtiges Heben der linken (rechten) Hand, Griffwechsel, Übergreifen auf den andern Holm.

2. Sprung in den Querstütz (auf beiden Holmen); in demselben:

Spreizen, Grätschen, Knie- und Fersenheben, Fußkreisen, Heben und Senken der Füße; flüchtiges Heben der linken (rechten) Hand, Vor- und Zurückgreifen.

3. Rumpfübungen im Querstütz: Rumpfdrehen, Rumpfheben.

4. Sprung in den Querstütz und sofort Heben der Beine in den Grätschsitz vor den Händen, Reit-, Innenseit- und Außenseit-, Innenquer- und Außenquersitz vor einer Hand.

5. Aus dem Reitsitz vor der linken Hand ohne Zwischenschwung in den Reitsitz oder Außenseit- oder Außenquersitz vor der rechten Hand; die verschiedenen Sitzarten vor der Hand sind auf diese Weise zu verbinden (Sitzwechsel).

6. Mäßiges Schwingen im Querstütz in die Sitzarten wie bei 4, aber hinter der Hand.

7. Schwingen im Stütz und Sitzwechsel aus einem Sitz vor in einen Sitz hinter einer Hand (oder umgekehrt) auf demselben Holme (Halbmondschwung), oder auf dem andern Holme (Schlangenschwung).

8. Sitzwechsel mit Fortbewegung über die Länge des Barrens vorwärts (mit Vorgreifen) oder rückwärts (mit Hintergreifen der Hände).

9. Während des Schwingens, und zwar bei jedem Vor- oder Rückschwunge oder bei beiden a) Grätschen, b) Knieheben, beid- und einbeinig, c) Spreizen links und rechts seit- oder vorwärts.

10. Wende: Aus dem Stütz schwingt sich der Übende (Kreuz hohl, Beine geschlossen und gestreckt) hinter einer Hand über einen Holm in den Außenquerstand, wobei die dem Barren zugekehrte Hand den Holm erfaßt.

11. Kehre: Ein Herausschwingen aus dem Stütz wie bei 10, nur vor der Hand und bei (anfangs) gebeugten Hüften.

12. Sitzwechsel wie bei 5, aber hinter der Hand.

13. Schwingen in den Reitsitz hinter der linken Hand mit 1/2 Drehung links oder rechts (schraubend); so auch vor der Hand.

14. Schere: Ein Sitzwechsel aus dem Grätsch- oder Reitsitz in den Grätsch- oder Reitsitz vor oder hinter den Händen mit Beinkreuzen und einer 1/2 Drehung um die Längenachse.

15. Querstütz und wechselseitiges Aufgeben des Stützes (Handlüften). Dasselbe links oder rechts fortgesetzt (Stützeln an Ort).

16. Spannstützeln vor- oder rückwärts (d. i. fortgesetztes Weitergreifen mit einer Hand, während die andere auf derselben Stelle bleibt).

17. Stützeln und Spannstützeln vor- und rückwärts durch die Länge des Barrens; Stützeln in der Trittfolge des Schrittwechselgangs.

18. Stützeln mit besonderer Bethätigung des stützfreien Armes.

19. Stützeln verbunden mit Beinhaltungen.

20. Stützhüpfen an Ort; von Ort durch die Länge des Barrens vor- und rückwärts (gleichhandiges Weitergreifen).

21. Stützeln und Stützhüpfen während des Schwingens an Ort und von Ort, a) bei jedem Vor-, b) bei jedem Rückschwunge und c) bei jedem Vor- und Rückschwunge.

22. Aus dem Querstütz 1/4 Drehung in den Innenseitstütz und umgekehrt. Stützkehre: Aus dem Querstütz 1/2 Drehung in den Querstütz (stützhüpfend). Dasselbe bei einem Vorschwunge ohne und mit Armwippen.

23. Kehre und Wende aus dem Querstande im Barren mit Aufsprung beider Beine.

24. Kehre und Wende aus dem Schwingen oder aus dem Stande im Barren mit 1/4 und 1/2 Drehung nach außen und innen (Drehwende und Drehkehre).

25. Schwingen, mit völlig gestrecktem Körper.

26. Wage: Erhalten des ganz gestreckten Leibes in wagerechter Lage im Querstütz, was anfangs durch Unterstemmen des einen Ellenbogens unterstützt werden kann (Stützwage).

27. Schwingen in den Schulterstand links oder rechts; der Schulterstand geschieht zunächst aus dem Grätsch-, Reit-, Quer- und Seitsitz hinter der Hand.

28. Überschlagen im Stütz am Ende des Barrens: Aus dem Schwingen, aus einem Sitz hinter der Hand oder auch aus dem ruhigen Stütz erfolgt das Überschlagen mit gebeugten oder gestreckten Armen in den Querstand rücklings.

29. Schwingen (auch Heben) in den Handstand: Der gestreckte Leib wird so hoch gehoben, daß der Kopf nach unten, die Füße nach oben gerichtet sind.

30. Wende, Überschlag, Hocke und Grätsche aus dem Seitliegestütz und aus dem (Seit-)Handstand auf einem Holme.

## II. Übungen im Unterarmstütz.

31. Unterarmstütz (Fig. 47, b): Beide Unterarme werden der Länge nach auf die Holme gelegt, wobei die Ellenbogen etwas nach der Innenseite des Barrens stehen, die Hände aber durch festes Zugreifen die Haltung unterstützen; Körperhaltung wie beim Streckstütz.

32. Bein- und Fußübungen im Unterarmstütz; vergl. Seite 263, 2.

33. Schwingen im Unterarmstütz.

34. Schwingen und Sitzarten vor, auch hinter der Hand.

35. Hochschwingen und Grätschen der Beine beim Vor- und Rückschwunge; auch Überschlagen vorwärts oder rückwärts (letzteres mit schließlichem Auflegen der Oberarme) in den Grätschsitz oder Stand; Hochschwingen in den Unterarmstand.

36. Wende und Kehre, auch mit Drehungen.

37. Aufkippen: Aus dem Unterarmstütz übergehen in den Streckstütz (und umgekehrt), wechsel- und beidarmig; beidarmig auch beim Rück- oder Vorschwunge.

38. „Aufkippstützeln“: Aus dem Unterarmstütz richtet sich der eine Arm in den Knickstütz auf, stützelt auf dem Holme weiter und senkt sich wieder in den Unterarmstütz; dasselbe thut dann auch der andere Arm und so im Wechsel fort durch die Länge des Barrens.

### III. Übungen im Liegestütz.

39. Nach einem Vor- und Rückschwunge im Querstreckstütz werden die inneren Fußkanten auf die Holme gelegt: Querliegestütz vorlings (vergl. Fig. 48); werden die Füße (mit den äußeren Kanten) beim Vorschwunge aufgelegt, so entsteht Querliegestütz rücklings.

40. Führt der Turner aus den Außenquersitz 1/4 Drehung nach innen aus, so daß beide Hände auf dem vordern Holme stützen, während die Oberschenkel auf dem hintern Holme liegen, so gelangt er in den Seitliegestütz vorlings; hieraus entsteht durch 1/2 Drehung um die Längenachse der Seitliegestütz rücklings.



Fig. 48.

41. Armseit- und -vorheben im Liegestütz, Armkreisen; Stützeln und Stützhüpfen an und von Ort; Armwippen. — Vor-, Seit- und Rückspreizen, Knieheben; gleichzeitige Bethätigung des einen Armes und des entgegengesetzten Beines. — Heben (und Senken) des Rumpfes im Querliegestütz.

### IV. Hangübungen.

42. Querhangstand: Hang an beiden Holmen mit Speich- oder Ellengriff, Füße auf dem Boden, Körper gestreckt und in schräger Haltung. — Seithangstand: Hang mit beiden Händen an einem Holme rist- oder kammgriffs, im übrigen wie beim Querhangstand.

43. Spreizen, Grätschen, Knieheben; Handlüften, Weitergreifen, Griffwechseln, Armwippen im Hangstand.

44. Aus dem Querhangstand: Drehen rückwärts um die Breitenachse, als $1/2$ Drehung in den Abhang (vergl. Seite 257, 5), $3/4$ Drehung in den Nesthang (an den Händen und Fußristen), ganze Drehung in den Hangstand oder Hang rücklings (Überschlagen); aus dem letztern: Drehen vorwärts um die Breitenachse.

45. Aus dem Seithangstand: Heben und Auflegen eines Beines oder beider Beine auf den entgegengesetzten Holm (Seitliegehang); auch Nesthang.

46. Hangeln im Abhange.

47. Aus dem Liegestütz vorlings Senken des Körpers in den Liegehang (Schwimmhang, vergl. Fig. 49).

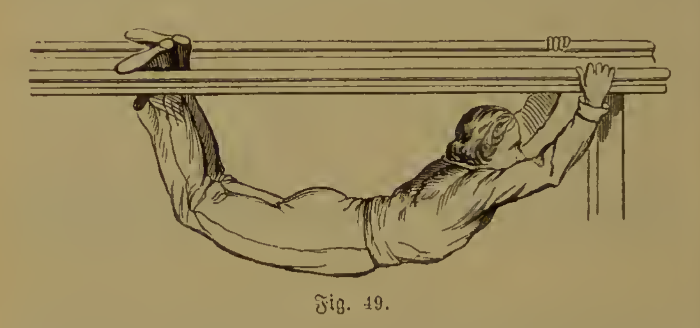


Fig. 49.

48. Rolle vorwärts oder rückwärts: Mit aufgelegten Oberarmen oder im Oberarmhang auf beiden Holmen macht der Turner eine ganze Drehung um die Breitenachse in den Grätschsitz, in den Stand, in den Oberarmhang oder in den Stütz. Verbindung der Rolle mit Kippen und Stemmen aus dem Oberarmhang.

49. Aus dem Außenseitstande vorlings werden die Beine zwischen den Holmen mit $3/4$ Drehung um die Längenachse zum Scheraufschwung (in den Grätschsitz auf beiden Holmen) heraufgeschwungen; die linke Hand hat hierbei Kamm-, die rechte Ristgriff.

50. Durchschub: Der Turner hat Außenseitstand vorlings, er erfaßt den nähern Holm mit Kamm- oder Ristgriff, erhebt beide Beine in den Kniehang an dem entfernteren

Holm und schiebt nun den gestreckten Leib mit Hülfe der Arme unter dem nähern Holm hindurch über den andern hinweg in den Stütz rücklings auf dem entferntern Holm oder in den Stand rücklings. Ebenso aus dem Außenseitstand mit Griff auf dem entferntern Holm Felgauf- und -Überschwung.

51. Aus dem Querhangstand oder Querhang mit Speichgriff: $^3/_4$ Drehung rückwärts in die Hangwage rücklings; Zurückdrehen in die Hangwage vorlings.

52. Aus dem Querstande mit Ellengriff oder aus dem Querstreckstütz: Fallen rückwärts mit Hochheben der Beine (in den Abhang) und Kippen in den (Unterarm-, Knick- oder Streck-)Stütz.

53. Aus dem Querhange mit Ellengriff und am Barrenende auch mit Speich- und Ristgriff: Vorheben der Beine und Zugstemmen in den Stütz.

## V. Knickstützübungen.

54. Sprung in den Knickstütz aus dem Querstande (Seite 262, Fig. 47, c); Senken in den Knickstütz aus dem (Quer-)Streckstütz; Wechsel von Streck- und Knickstütz durch Armbeugen und -strecken: Stützarmwippen. Dasselbe auch mit Anmunden, indem der Turner mit dem Munde den Daumen oder den Holm vor oder hinter der Hand berührt.

55. Querstand in der Barrenmitte, die Arme im Knickstütz auf beiden Holmen, schwunghaftes Vor- und Rückspreizen des einen Beines (während das andere feststeht), worauf beim letzten Vorspreizen das Standbein mit heraufgeschwungen wird in den Grätsch-, Reit-, Quer- oder Seitsitz vor den Händen; ebenso beim letzten Rückspreizen in den entsprechenden Sitz hinter den Händen.

56. Wie 8, nur aus dem Knickstütz, in den Streckstütz.

57. Schwingen im Knickstütz.

58. Wie 9—11, 13 und 14, nur im Knickstütz.

59. Wende und Kehre aus dem Knickstützschwingen mit $^1/_4$ und $^1/_2$ Drehung nach innen und außen.

60. Stützeln, Stützhüpfen und Stützkehre ohne und mit Schwung wie unter I im Knickstütz.

61. Schwingen mit Armwippen a) bei jedem Vorschwunge, b) bei jedem Rückschwunge, c) beim Vor- und Rückschwunge.

62. Wie unter 61, nur beim Erheben in den Streckstütz bei a) Stützhüpfen vorwärts, bei b) Stützhüpfen rückwärts, bei c) Stützhüpfen vor- und rückwärts; ebenso mit Stützeln.

63. Spannstützeln im Knickstütz.

64. Hochschwingen im Knickstütz und Handklappen beim Rückschwunge.

65. Handstand mit gestreckten Armen, dann Beugen und wieder Strecken der Arme (Armwippen im Handstand).

## VI. Übungen im Barrenspringen.

### Hintersprünge.

Dem Aufsprunge aus dem Querstande vorlings am Ende des Barrens von einem Sprungbrette aus geht ein kurzer Anlauf von 4 bis 6 Schritten vorauf, doch ist dieser letztere nicht unbedingt nötig. (Geübtere Turner können später dieselben Übungen aus dem Stütz machen.)

#### 1. Gruppe.

1. Vorschwung, Rückschwung, Niedersprung.

2. Vorspreizen links, Rückschwung, Niedersprung. Dasselbe widergleich (d. h. auf der andern Seite).

3. Vorschwung in den Reitsitz vor der l. Hand, Einschwingen, Rückschwung und Niedersprung. Dasselbe widergleich.

4. Vorschwung in den Grätschsitz, Einschwingen, Rückschwung und Niedersprung.

5. Vorschwung in den Außenseit- oder Außenquersitz vor der l. Hand, Einschwingen, Rückschwung und Niedersprung. Dasselbe widergleich.

6. Vorschwung und Kehre l., mit Nachstützen r. Dasselbe widergleich.

7. Vorschwung und Kehre links mit $1/4$ Drehung l. (Flanke). Dasselbe widergleich.

8. Vorschwung und Kehre l. mit $1/4$ Drehung r. (Nachstützen beider Hände.) Dasselbe widergleich.

9. „Gesellschaftskehre" oder „Haschkehre". Zwei Turner stellen sich an beiden Enden des Barrens auf, turnen gleichzeitig Kehre l. oder r., laufen an der entsprechenden Längenseite des Barrens hin auf den Platz des Gegners und setzen dieses Laufen und Springen so lange fort, bis einer den andern auf diese Weise eingeholt hat.

2. Gruppe.

Jede Übung auch widergleich. — Sprung in den Stütz, Vorschwung und

1. Grätschsitz vor den Händen, Kehrabsitzen r.

2. Reitsitz vor der l. Hand, Kehre r.

3. Außenquersitz (oder Außenseitsitz) vor der l. Hand, Kehre r.

4. Spreizen r. über den l. Holm (mit Auflegen des Beines), nach einem Zwischenschwunge Kehre r.

5. Wie 4, aber ohne Zwischenschwung.

6. Reitsitz (oder Außenquer- oder Außenseitsitz) vor der l. Hand, Grätschsitz vor den Händen, Kehrabsitzen r.

7. Reitsitz vor der l. Hand, Reitsitz vor der r. Hand, Kehre l. (Dasselbe auch mit Außenquer- oder Außenseitsitz statt des Reitsitzes.)

8. Reitsitz vor der l. Hand, Außenquersitz vor der r. Hand, Kehre l.

9. Grätschsitz, Reitsitz vor der l. Hand, Reitsitz vor der r. Hand, Kehre l.

10. Außenquer- (oder -seit-)sitz vor der l. Hand, dann vor der r. Hand, Grätschsitz und Kehrabsitzen l.

11. Spreizen r. über den l. Holm (ohne Zwischenschwung): Grätschsitz, Kehrabsitzen l.

12. Spreizen r., wie bei 11, Reitsitz (oder Außenquer- oder Außenseitsitz) vor der r. Hand, Kehre l.

13. Spreizen wie bei 11, Zwischenschwung, dann Spreizen l. über den r. Holm, Kehre l.

14. Wie 13, aber ohne Zwischenschwung.

Anmerkung: Die Übungen der 1. und 2. Gruppe können auch (zur Erschwerung) so ausgeführt werden, daß der Sprung in den Stütz bis in die Barrenmitte ohne und mit Stützhüpfen erfolgt.

### Spreizen eines Beines von außen, des andern von innen.

#### 3. Gruppe.

1. Sprung in den freien Stütz, Niedersprung auf das Sprungbrett.

2. Dasselbe mit Seitgrätschen (und Schließen).

3. Dasselbe mit Seitspreizen l. (r.).

4. (Sprung in den) Reitsitz vor der l. Hand, wobei das l. Bein von außen, das r. von innen herauf spreizt (Handlüften l.). Einschwingen, Rückschwung und Niedersprung. Dasselbe widergleich.

5. Wie 4, aber in den Grätschsitz vor den Händen. Der Niedersprung erfolgt seitwärts rechts (neben das Sprungbrett).

6. Wie 5, aber in den Außenquersitz.

7. Einspreizen l. über den l. Holm in den Stütz, Rückschwung und Niedersprung. Dasselbe widergleich.

8. Wie 7, aber der Niedersprung wie bei 5.

Anmerkung: Bei sämtlichen Übungen kann sich an den Rückschwung ein Vorschwung zur Kehre r. (l.) anschließen.

### Ein- und Überspreizen.

#### 4. Gruppe.

Jede Übung auch widergleich.

1. Einspreizen l. über den l. Holm, Zwischenschwung und Kehre r.

2. Sprung in den Reitsitz vor der r. Hand, wobei das l. Bein von außen, das r. von innen heraufspreizt; Kehre l.

3. Wie 2, aber in den Außenquersitz vor der r. Hand; Kehre l.

4. Kehre r. mit Einspreizen l.

5. Wie 2, aber in den Außenseitsitz auf beiden Schenkeln; Kehre l.

6. Kehre wie bei 4, aber mit 1/4 Drehung r. (Flanke).

7. Wie 2, aber mit 1/2 Drehung r. in den Außenquersitz auf dem r. Schenkel; Wende r.

8. Wie 4, aber mit 1/2 Drehung r. (Wende).

### Einschwingen der gestreckten und geschlossenen Beine (Kehrschwung).

#### 5. Gruppe.

Jede Übung auch widergleich.

1. Seitschwingen der Beine nach links (Handlüften l.) in den a) Außenquersitz, b) Reitsitz vor der l. Hand, c) Grätschsitz vor den Händen, Vorgreifen und Wende r. (6 Übungen).

2. Einschwingen über den l. Holm in den Stütz und nach einem Zwischenschwunge Kehre r.

3. Kehrschwung r. (über den l. Holm) in den Reitsitz oder Außenquersitz auf dem r. Holme, Wende l.

4. Kehre r. in den Stand seitlings (Nachstützen l. auf dem l. Holme).

5. Dasselbe, aber mit Nachstützen l. auf dem r. Holme.

6. Wie 5, aber mit 1/4 Drehung r. (ohne Nachstützen): Flanke.

7. Wie 6, aber mit 1/2 Drehung r.: Wende.

### Eingrätschen.

#### 6. Gruppe.

Sprung in den Stütz mit

1. Grätschen vorwärts in den Grätschsitz (mit Aufhüpfen der Hände). Vorgreifen und Wendeabsitzen.

2. Dasselbe in den Reitsitz vor der l. (r.) Hand. Vorgreifen und Wende r. (l.).

3. Dasselbe in den Außenquersitz.

4. Eingrätschen in den Stütz (Vorschwung und) Kehre l. (r.).

5. Eingrätschen in den Stütz mit Vorhebhalte der Beine und nach einem Zwischenschwunge Kehre l. (r.) mit $^1/_2$ Drehung r. (l.).

6. Dasselbe ohne Zwischenschwung.

### Ausspreizen und Ausgrätschen vorwärts.

#### 7. Gruppe.

Aus dem Querstütz am Ende des Barrens, Gesicht nach außen, erfolgt Vor- und Rückschwingen, dann

1. Ausspreizen l. (r.) vorwärts in den Querstand rücklings.
2. Dasselbe mit $^1/_4$ oder $^1/_2$ Drehung r. (l.).
3. Ausspreizen l. (r.) über den r. (l.) Holm, wobei das l. (r.) Bein hinter dem r. (l.) kreuzt.
4. Reitsitz (oder Außenquersitz) hinter einer Hand, Rückschwung, dann Ausspreizen.
5. Grätschsitz hinter den Händen, dann Abgrätschen vorwärts.
6. Ausgrätschen vorwärts.
7. Ausspreizen und -grätschen aus dem Schwingen im Unterarm- oder Knickstütz.
8. Dasselbe aus dem Handstand.

### Einspreizen über den entgegengesetzten Holm.

#### 8. Gruppe.

Aus dem Querstande vorlings am Ende des Barrens, Sprung in den Stütz mit

1. Spreizen l. über den r. Holm (vor dem r. Beine her) in den (Quer-)sitz mit gekreuzten Beinen auf dem l. Schenkel (Handlüften r.), Vorgreifen, Einschwingen und Kehre l. — Dasselbe widergleich.
2. Einspreizen l. über den r. Holm in den Stütz und (nach einem Zwischenschwunge) Kehre l. mit $^1/_4$ Drehung l. — Dasselbe widergleich.
3. Wie 2, aber in den Reitsitz (oder Außenquersitz) vor der l. Hand, Vorgreifen und Wende l. — Dasselbe widergleich.

4. wie 2, aber mit sofort sich anschließender a) Kehre l., b) Kehre l. mit 1/4 Drehung l. über den l. Holm. — Dasselbe widergleich.

### Aus-spreizen, -schwingen und -grätschen rückwärts.

### 9. Gruppe.

Ausgangsstellung wie bei der 8. Gruppe. — Übung 1 bis 3 auch widergleich.

1. Ausspreizen l. über den l. Holm in den Stand (od. Stütz).
2. „ „ „ „ r. „ „ „ Stand (od. Stütz).
3. Ausschwingen der geschlossenen und gestreckten Beine über den l. Holm in den Stand (oder Stütz).
4. Ausgrätschen in den Stand (oder Stütz).

### Verbindungen aus den Übungen der 3. bis 9. Gruppe.

### 10. Gruppe.

1. Einspreizen l., über den l. Holm in den Stütz, Rückschwung und Niedersprung.
2. Einschwingen über den l. Holm in den Stütz, Einspreizen r. über den r. Holm in den Stütz, Abgang wie bei 1.
3. wie 2, aber statt des Einspreizens r. folgt Einschwingen über den r. Holm.
4. Einspreizen l. über den l. Holm in den Stütz, Schwung und Ausspreizen r. über den r. Holm in den Stand.
5. Dasselbe ohne Zwischenschwung.
6. Einschwingen wie bei 2, dann Ausspreizen r. über den r. Holm in den Stand.
7. Einspreizen l. wie bei 1, dann Ausspreizen l. über den r. Holm in den Stand.
8. Dasselbe ohne Zwischenschwung (Kreisspreizen).
9. Einschwingen wie bei 2, dann Ausspreizen l. über den r. Holm in den Stand.
10. Einspreizen l. über den r. Holm, dann Ausspreizen r. über den l. Holm in den Stand.

Die Übungen der 10. Gruppe sind nun in der Aufeinanderfolge der Einzelübungen vielfach umzugestalten. Schwierigere Übungen werden entstehen, wenn wir sowohl

einzelne als auch zusammengesetzte Übungen mit dem Ein-grätschen z. B. so verbinden, daß dieses entweder vorangeht oder den Schluß macht. Mehr Kraft und Geschicklichkeit erfordert die Ausführung der Übungen, wenn dieselben nicht am Ende des Barrens, sondern in der Mitte desselben vorgenommen werden.

### Seitensprünge.

Jede Übung wird, wenn dies möglich ist, auch widergleich ausgeführt.

Kurzer Anlauf, Aufsprung mit beiden Füßen vom Sprungbrett aus.

#### 1. Gruppe. Vorübungen.

1. Stütz auf dem nähern Holme mit Ristgriff, Zwie- und Kammgriff.

2. Stütz mit Ristgriff auf dem nähern Holme und Seitspreizen, Auf- und Überspreizen l., Rückbewegung und Niedersprung nach r.

3. Stütz mit Zwiegriff, Überstützen l. auf den entfernteren Holm, Zurückstützen, Niedersprung.

4. Stütz mit Zwiegriff auf dem nähern Holme, Überstützen l. auf den entferntern Holm, Seitspreizen l., Beinschließen, Zurückstützen, Niedersprung.

5. Wie 4, aber mit Überspreizen l. in den Reitsitz hinter der r. Hand (¼ Drehung r.), Wendeabsitzen r.

6. Wie 5, aber mit Überspreizen über beide Holme in den Grätschsitz hinter den Händen, Wendeabsitzen l.

#### 2. Gruppe. Wendesprünge.

1. (Sprung in den) freien Stütz, Ristgriff auf dem nähern Holme, Niedersprung rückwärts nach l. (oder r.).

2. Dasselbe mit Seitgrätschen.

Merke: Der freie Stütz erfolgt stets mit geschlossenen Beinen, und erst auf dem höchsten Punkt angelangt öffnen sich die Beine und schließen sich eben so schnell wieder, so daß der Niedersprung mit geschlossenen Beinen erfolgt.

3. Dasselbe mit Seitspreizen l., Niedersprung nach r.

Merke: Die Übungen, welche nun folgen, werden aus dem freien Stütz ausgeführt.

4. Wie 5 in der 1. Gruppe, nur folgen die Teile des Aufsprunges, des Stützes auf dem nähern Holme, des Überstützens l. und des Reitsitzes möglichst schnell auf einander.

5. Dasselbe, aber in den Grätschsitz hinter den Händen. Wendeabsitzen l.

6. Dasselbe, aber in den Liegestütz vorlings.

7. Wendeschwung l. in den Querstütz und nach einem Zwischenschwunge Wende l.

8. Wendeschwung l. in den Stütz und Kehre l.

9. Wendeschwung l. in den Reitsitz oder Außenquersitz auf dem entferntern Holme, Wendeabsitzen l.

10. Wende l. in und über den Barren (in den Innen-, bez. Außenquerstand).

### 3. Gruppe. Flankensprünge.

1. Mit Ristgriff auf dem nähern Holme: Flankenschwung l. in den Innenseitsitz auf dem nähern Holme, Niedersprung in den Innenseitstand.

2. Flanke l. in den Innenseitstand, dann Flanke r. (über den entferntern Holm) in den Außenseitstand rücklings.

3. Flankenschwung l. (mit Überstützen der l. Hand) in den Innenschrägstütz und sogleich Flanke r. über den entferntern Holm (Schlangenschwung).

4. Flankenschwung l. in den Außenquersitz auf dem entferntern Holme, Niedersprung vorwärts.

5. Flanke l.: Beide Hände stützen zunächst auf dem nähern Holme und gleich darauf die l. Hand auf dem entferntern Holme.

6. Flanke l.: Beide Hände stützen auf dem nähern Holme.

7. Flanke l.: Beide Hände stützen auf dem entferntern Holme.

### 4. Gruppe. Kehrsprünge.

Merke: Ein Kehrschwung l. erfolgt mit 1/4 Drehung r. und umgekehrt. Man stützt bei einem Kehrschwunge links entweder: mit der r. Hand auf dem nähern und (gleichzeitig) mit der l. Hand auf dem entferntern Holme; dann erfolgt nach dem Aufsprunge Handlüften r.; oder: mit beiden Händen zunächst auf dem nähern Holme; dann hüpfen nach dem Aufsprunge beide Hände auf und die l. Hand erfaßt den entferntern, die r. Hand den nähern Holm.

1. Sprung in den Außenquersitz auf dem näheren Holme ($^1/_4$ Drehung r.); Niedersprung.

2. Kehraufsitzen l. in den Reitsitz vor der r. Hand auf dem nähern Holme. Kehre l.

3. Dasselbe in den Grätschsitz vor den Händen. Einschwingen und Wende l.

4. Kehrschwung l. in den Querstütz und (nach einem Zwischenschwunge) Kehre l.

5. Dasselbe und (sofort) Wende l. (Schlangenschwung).

6. Kehrschwung l. in den Reitsitz auf dem entferntern Holme. Kehrabsitzen l.

7. Dasselbe in den Außenquersitz auf dem entferntern Holme. Einschwingen und Wende l.

8. Kehre l.

### 5. Gruppe. Schraubensprünge.

Merke: Diese Sprünge erfordern eine $^3/_4$ Drehung des Körpers nach dem Aufsprunge.

1. Sprung in den Außenseitsitz mit $^1/_2$ und in den Außenquersitz mit $^3/_4$ Drehung l. auf dem nähern Holme, Kehre l.

2. Quersitz wie bei 2, Überheben des l. Beins in den Reitsitz auf dem nähern Holme oder in den Grätschsitz, Kehre l.

3. Schraubenaufsitzen l. in den Reitsitz auf dem n. Holme (Kammgriff r., Ristgriff l. auf dem nähern Holme und Nachstützen l. auf dem entf. Holme), Kehre l. Widergleich.

4. Grätschsitz auf dieselbe Weise.

5. Schraube in den Querstütz, Rückschwung, Kehre l. Dasselbe widergleich.

6. Nr. 5 mit Wende beim ersten Rückschwung. Widergleich.

7. Schraubenaufsitzen in den Reitsitz auf dem entf. Holm, Wende l. Widergleich.

8. Schraubenschwung in den Außenquersitz auf dem entf. Holm, Wende l. mit $^1/_2$ Drehung r. Dasselbe widergleich.

9. Schraube l. über beide Holme in den Querstand jenseit des Barrens mit Nachstützen r. Dasselbe widergleich.

10. Dasselbe ohne Nachstützen.

6. Gruppe. Hocksprünge.

1. Sprung in den freien Stütz mit Heben beider Kniee (Anhocken).

2. Dasselbe mit Knieheben l. (r.).

3. Aufhocken l. (r.) auf den nähern Holm, Niedersprung rückwärts.

4. Aufhocken mit beiden Beinen auf den nähern Holm, Niedersprung vorwärts.

5. Überhocken (Durchhocken) l. (r.) in den Seitsitz l. (r.) auf dem nähern Holme, Überspreizen r. (l.) in den Innenseitstand.

6. Hocke über den nähern Holm in den Innenseitstand.

7. Überhocken in den Innenseitstütz auf dem entferntern Holme (mit Stützhüpfen vom nähern auf den entferntern Holm).

8. Überhocken in den Stand auf dem entferntern Holme (Stütz auf dem nähern Holme), Niedersprung vorwärts.

9. Hocke (Stütz auf dem nähern Holme).

10. Aufhocken auf den nähern Holm mit Stütz auf dem entferntern Holme, dann Hocke.

11. Hocke in den Innenseitstand (Stütz auf dem entferntern Holme).

12. Aufhocken auf den entferntern Holm (Stütz auf demselben Holme).

13. Hocke (Stütz auf dem entferntern Holme).

Merke: In ähnlicher Weise mag auch der Wolfsprung (mit Spreizen und Knieheben) und die Grätsche entwickelt werden.

## Die Übungen am Reck.

Der wichtigste Bestandteil des Recks ist eine 200 bis 230 cm (im Lichten) lange und 4 bis 4 1/2 cm starke, rund gehobelte und geglättete Stange von festem, elastischem Holze (Jungeiche, Esche, Ulme), welche an zwei Ständern durch Bolzen (Vorstecker) wagerecht so befestigt wird, daß sie hoch und tief gestellt werden kann. Zweckmäßiger ist es, die Reckstange von Rundeisen oder (nicht geglättetem) Stahl in einer Stärke von 3 bis 3 1/2 cm und in einer Länge von 225 bis 250 cm anzufertigen. Die Befestigung der eisernen Reckstange geschieht

am besten an Ständern mit der sogenannten Schlitzvorrichtung: An der Innenseite der Ständer befindet sich ein Spalt, so breit, daß die etwas abgeplatteten Enden der Stange hineinpassen und die Stange so auf- und abwärts geschoben werden kann. Die Bolzen zum Vorstecken sind an dem einen Ende mit einem Schraubengewinde versehen und werden durch eine Flügelmutter fest angezogen. Beim Stellen achte man darauf, daß stets beide Enden der Stange gehalten werden.

Das Schaukelreck besteht aus einer 3½ cm starken Holz-, oder einer 3 cm starken Eisenstange in einer Länge von 90 bis 110 cm, deren Enden an Stricken befestigt sind, die entweder an zwei in der Länge des Stabes von einander entfernten Haken aufgehängt werden oder oben in einem Ringe zusammenlaufen.

Das Reck, dieses einfache, aber äußerst wichtige Gerät, dient zu Hang- und Stützübungen. Besonders eigentümlich sind ihm die Übungsformen, bei welchen der Turner aus dem Hang in den Stütz übergeht und umgekehrt.

## I. Hang und Hangeln.

Der Turner erhält die Last seines Körpers im Hang an der Reckstange mit Ristgriff beider Hände (die Daumen sind einander zugewendet) oder mit Kammgriff (die kleinen Finger mit einer Einwärtsdrehung der Arme einander zugewendet), oder mit Zwiegriff (eine Hand Kamm-, die andere Ristgriff), oder mit Ellengriff (die kleinen Finger mit einer Auswärtsdrehung der Arme einander zugewendet); der Hang wird Seithang genannt, wenn die Linie von einer Schulter zur andern mit der Reckstange gleichlaufend ist, und Querhang, wenn diese Linie mit der Reckstange einen rechten Winkel bildet. Streck- und Beugehang erklären sich aus dem früher Bemerkten. An einem Reck, dessen Stange so hoch ist, daß sie der Turner mit gestreckten Armen erreicht (reichhoch), oder mit leichtem Aufsprunge in den Hang gelangt (sprunghoch), wird nun geübt:

1. Seithang mit Rist-, Kamm-, Ellen- u. Zwiegriff bei völlig gestrecktem Leibe, Fußspitzen gestreckt und auswärts gedreht.

2. Querhang mit Speichgriff (Daumen der einen und Kleinfinger der andern Hand einander zugewendet).

3. In den verschiedenen Hangarten: Fußheben und -senken, Fußkreisen; Spreizen, Grätschen, Knie- und Fersenheben; Vorheben der gestreckten und geschlossenen Beine (wagerecht).

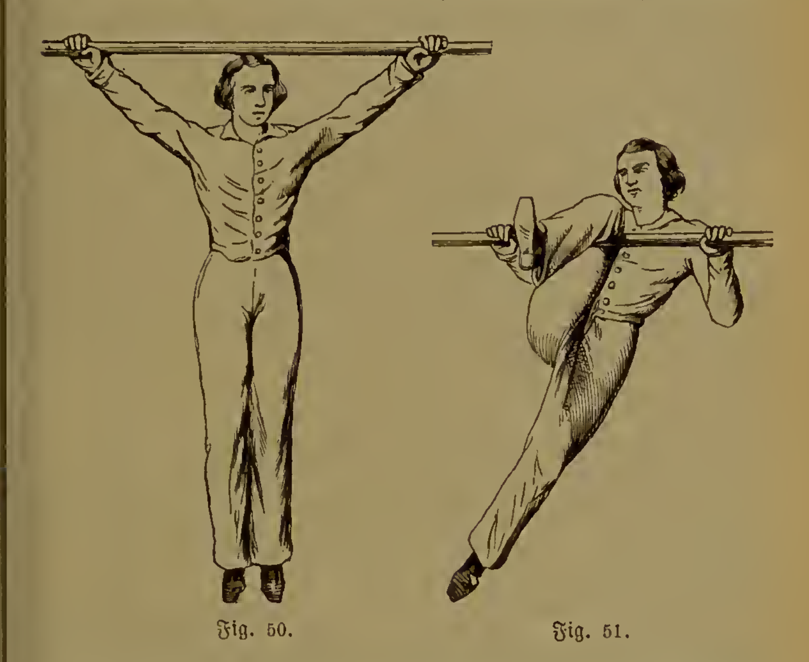


Fig. 50. Fig. 51.

4. Hangeln (Fortbewegen im Hang durch wechselhandiges Weitergreifen) im Seithang seitwärts in den verschiedenen Griffarten mit Nachgreifen.

5. Hangeln querhangs mit Nach- und Übergreifen.

6. Hangeln seitwärts l. und r. in den Seitspannhang (Fig. 50).

7. Wechsel von Rist- und Kammgriff wechselhandig.

8. Beugehang in den verschiedenen Griffarten.

9. Aus dem Beugehange Niederlassen in den Streckhang und umgekehrt (Hangarmwippen).

10. Beugehang auf die Dauer, auch mit Zuordnung von Beinthätigkeiten.

11. Hangwechsel aus dem Handhang in den Unterarmhang, aus dem Unterarmhang in den Oberarmhang; auch gleicharmig.

12. Hangeln seitwärts im Seitspannhange.

13. Hangeln seitwärts mit Übergreifen.

14. Hangeln seitw. mit halber Drehung um die Längenachse.

15. Nach einem Aufsprung beider Füße oder aus dem ruhigen Hange Heben beider Beine bis zum Anlegen der Fußriste an die Reckstange, wobei die gebeugten Kniee zwischen die Arme kommen, Anristen (Abhang mit gebeugten Knieen).

16. Aus dem Abhange mit gebeugten Knieen: Beinstrecken aufwärts l., r., und mit beiden Beinen, seitwärts l. und r.

17. Heben und Anlegen beider gestreckten Beine an die Stange (Füße möglichst der Stange genähert): Abhang mit gestreckten Knieen (Seitschwebehang). Grätschen, Spreizen unter der Stange hinweg, Armbeugen und -strecken, Hangeln seitwärts in diesem Hange.

18. Ebenso Querschwebehang (Abhang im Querhange), die Stange dabei zwischen den Unterschenkeln.

19. Aus dem Querschwebehange bei grifffesten Händen Auflegen eines gebeugten Beines (r.) auf die Stange in den Querliegehang (r.).

20. Im Querliegehang r. den r. Unterarmhang einhängen, den l. Arm abwärts strecken, das l. Bein unter der Stange, gleichlaufend mit derselben; aus diesem Hang r. mit einer 1/2 Drehung um die Längenachse wechseln in denselben Hang l.

21. Seitliegehang an einem Knie (Fig. 51) entweder aus dem Querliegehang mit 1/4 Drehung um die Tiefenachse und Griffwechsel oder aus dem Seitschwebehang mit Spreizen unter der Stange hinweg; Seitliegehang l., r. und mit beiden Beinen neben oder zwischen den Händen.

22. Im Seitliegehang: Schwingen des Körpers, das freie Bein bleibt gestreckt; auch mit Griffwechsel beim Rückschwunge.

23. Wie bei Nr. 16. Anlegen der Fußriste an die Stange, dann vollständiges Durchbiegen des Kreuzes in den Nesthang (Seitliegehang rücklings).

24. Bei bis an die Brust gehobenen Knieen und angezogenen Fußspitzen Durchhocken (Füße unter der Stange hinweg) zwischen den Armen, mit einem Bein und mit beiden.

25. Durchhocken zwischen den Händen in den Seitliegehang, in den Abhang rücklings, auch mit gestreckten Hüften (Sturzhang), in den Hang rücklings, in die Hangwage rücklings (Hang mit wagerecht gestrecktem Körper); Abgehen: entweder wieder Zurückdrehen in den Hang vorlings oder (mit rückwärts Drehen) Niedersprung in den Stand.

26. Mit kräftigem Armbeugen im Seithange Griffwechsel gleichhandig: Zwiegriff in Zwiegriff, Kammgriff in Ristgriff und umgekehrt.

27. Gleichhandige Fortbewegung im Hange, Hangzucken, seitwärts in den verschiedenen Griffarten, mit gleichzeitigem Griff- und Hangwechsel; auch Hangzucken querhangs vor- und rückwärts.

## II. Hangschwingen.

Die pendelartige Vor- und Rückwärtsbewegung des im Hange befindlichen Körpers nennt man Hangschwingen, Schwingen.

1. Schwingen im Handhang in den verschiedenen Griffarten. Um das Abgleiten der Hände zu verhüten, erneuert man den Ristgriff beim Rück- und den Kammgriff beim Vorschwunge.

2. Schwingen mit Beinthätigkeiten:

a) mit Vorspreizen eines Beines bei jedem Vorschwunge, Rückspreizen beim Rückschwunge.
b) mit Seitgrätschen und Schließen beim Vorschwunge, beim Rückschwunge, bei beiden.
c) mit Fersenheben, mit Knieheben.
d) mit Beinhalten, als Seitgrätsch- oder Quergrätschhalte.

3. Schwingen mit Armthätigkeiten:

a) mit Handheben beim Rückschwunge mit einer Hand und mit beiden, auch mit Händeklappen.
b) mit Hangeln seitwärts.
c) mit Hangzucken seitwärts oder in den Spannhang.
d) mit Griffwechsel.

e) mit Hangkehre: Beim Vorschwunge mit $1/2$ Drehung in den Seithang an der anderen Seite der Stange, mit Drehung um einen Arm oder mit gleichzeitigem Umgreifen beider Hände; beim Rückschwunge mit Drehung um einen Arm.

4. Schwingen mit gleichzeitiger Bein- und Armthätigkeit; z. B. im Schwingen mit Kammgriff: Beim Vorschwunge Hangzucken in den Spannhang mit gleichzeitigem Seitgrätschen der Beine.

5. Schwingen im Unter- und Oberarmhang.

6. Schwingen im Beugehang in den verschiedenen Griffarten.

7. Schwingen im Beuge- oder Streckhange mit Hangwechsel in den Unter- oder Oberarmhang mit einem Arme oder mit beiden; Wechsel nur beim Rückschwunge, nur beim Vorschwunge, beim Rück- und Vorschwunge und umgekehrt.

8. Schwingen und beim Rückschwung Niedersprung rückwärts, ebenso beim Vorschwunge vorwärts in die Weite (Abschwung vorwärts); als Wettübung zu betreiben (Vorsicht!).

## III. Felgen, Wellen, Mühlen und Speichen.

### a. Felgen.

1. Aus dem Seitstand am brust- bis reichhohen Reck oder aus dem Seithange am sprunghohen Reck: Felgaufschwung (vorlings). Die gestreckten und geschlossenen Beine werden in den Abhang gehoben (Seitschwebehang), dann erfolgt ohne Unterbrechung Beugen der Arme und Strecken der Hüften, wodurch der Körper in den Stütz gelangt. Diese Übung mit Rist-, Zwie-, Kamm-, auch Ellengriff, aus dem Streck- oder Beugehange, mit geschlossenen, gekreuzten oder gegrätschten Beinen. Geschieht diese Übung langsam, dann heißt sie Felgaufzug.

2. Felgaufschwung aus dem Schwingen im Seitstreck- oder -beugehange: Riesenfelgaufschwung.

3. Felgaufschwung rücklings (Kreuzaufschwung): Heben der Beine wie bei 1, dann Durchhocken, Strecken in den Sturzhang rücklings, Armbeugen und Drehen vorwärts

in den Stütz rücklings. Dies mit Rist-, Zwie- und Kammgriff, aus dem Stand, dem Streck- oder Beugehange, aus dem Schwingen, auch nach vorhergehendem Fallen rückwärts (aus dem Sitz auf der Stange) in den Abhang rücklings.

4. Felgabschwung. Aus dem Stütz vorlings Drehen vorwärts in den Streck- oder Beugehang, in denselben Hang mit Kniehebhalte oder Vorhebhalte der Beine, in den Abhang mit gebeugten oder gestreckten Knieen. — Felgabschwung rücklings rückwärts: Aus dem Stütz rücklings mit Ristgriff Drehen rückwärts und Senken des Körpers in den Sturzhang, in den Hang rücklings, in die Hangwage rücklings*).

5. Felgumschwung. Der Turner schwingt sich aus dem Stütz vorlings oder rücklings mit möglichst gestrecktem Körper um die Stange herum und gelangt wieder in den Stütz. Vier Arten: a) vorlings rückwärts d. i. der gewöhnliche Felgumschwung (Ristgriff); b) vorlings vorwärts (Rist- oder Kammgriff); c) rücklings vorwärts, die Arme werden gebeugt (Kammgriff); d) rücklings rückwärts (Ristgriff); diese letzte Übung kann auch langsam geschehen (Arme gebeugt, Kammgriff).

6. Felgüberschwung: Der Turner schwingt sich aus dem Stand, Hang oder Stütz vorlings oder rücklings über die Stange hinweg und gelangt dadurch in den Stand auf dem Boden, in den Hang oder in den freien Stütz. Erfolgt der Überschwung aus dem Schwingen im Seithange, so heißt er Riesenfelgüberschwung. (Fortgesetzt: Riesenfelge, rückwärts mit Ristgriff, vorwärts mit Kammgriff.) Außerdem sei erwähnt der Felgaufschwung aus dem Hange vorlings zwiegriffs mit 1/2 Drehung u. d. L. in den Seit- oder Quersitz.

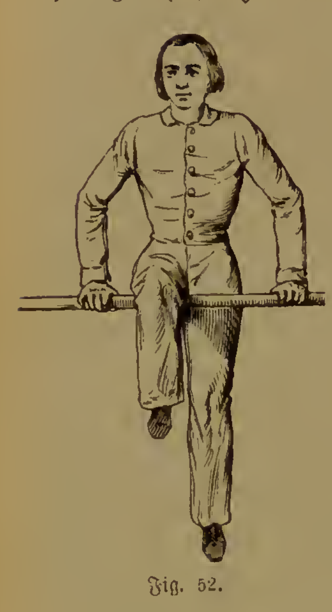
### b. Wellen und Sitzwellen.

Während bei den Felgen der Bauch oder der Rücken an die Stange gebracht wird, legt man bei den Wellen ein (bei den Sitzwellen beide) Kniegelenk(e) an die Stange.

---

*) Der Abschwung vorwärts aus dem Seitstütz vorlings mit Kammgriff kann auch mit Heben des Rumpfes und Aufknieen oder mit Anlegen der Fußriste (Ristabschwung) erfolgen.

1. Aus dem Seitstand oder -hang vorlings oder aus dem Schwingen (rist-, zwie-, kammgriffs) werden die Beine in den Seitliegehang an einem Knie gehoben und es erfolgt nach einem Zwischenschwunge oder sofort der Wellaufschwung vorwärts oder rückwärts. Hierbei kann das l. Knie neben der l. Hand, zwischen den Händen (Fig. 51) oder neben der r. Hand sich befinden. Man gelangt in den Seitsitz auf einem Schenkel (Fig. 52).


Fig. 52.

2. Aus dem Seitsitz auf einem Schenkel schwingt sich der Turner entweder rückwärts (mit Ristgriff), oder vorwärts (mit Kammgriff) um die Stange, wodurch er wieder in den Seitsitz gelangt: Wellumschwung, neben oder zwischen den Händen (wie bei 1).

3. Führt der Turner aus dem Seitschwebestütz, wobei sich ein Bein (Knie gehoben) zwischen den Händen oder neben der gleichnamigen Hand befindet, einen Umschwung rück- oder vorwärts aus, ohne mit dem Knie die Stange zu berühren, so kann man diese Übung mit dem Namen Wellüberschwung bezeichnen.

4. In entsprechender Weise erklären sich die Sitzwellauf-, -um- und -überschwünge (beide Kniee zwischen den Händen, ein Knie zwischen, das andere neben den Händen, beide Kniee neben den Händen), wobei die Beine entweder geschlossen oder (seit-)gegrätscht sind.

5. Auf- und Umschwünge im Sohlenstand. Aus dem Seitstand (oder -hang) vorlings: Heben der Beine, Stemmen mit der l. (r.) Fußsohle neben der l. (r.) Hand und Aufschwung vor- oder rückwärts in den Stand mit dem l. (r.) Fuße auf der Stange. Umschwung rückwärts in diesem Stand.

Ferner Umschwung rückwärts (auch vorwärts) im Hockstand (Füße zwischen den Händen) und im (Seit-)Grätschstand.

6. Umschwung vorwärts mit Anristen, wobei sich die Beine zwischen den Händen befinden (die Kniee sind gebeugt oder gestreckt) oder (grätschend) neben den Händen: Grätschristwelle, auch wohl beide Beine gestreckt und geschlossen neben der l. (r.) Hand.

7. Wellaufschwung r. vorwärts zwischen den Händen mit r. Kamm-, l. Ristgriff, dann (ohne Unterbrechung) Umschwung vorwärts (mehrmals), wobei der l. Fußrist (l. Bein seitwärts gestreckt) an die Stange gelegt und der l. Arm seitwärts gehoben wird: Knieristwelle.

### c. Mühlen.

1. Mühlumschwung. Aus dem Seitsitz auf einem Schenkel bei vollständig gestreckten Knieen und Hüften (Sitz im Spalt) erfolgt Mühlumschwung rückwärts (Ristgr.) oder vorwärts (Kammgriff) in denselben Sitz. Aus dem Reitsitz: Mühlumschwung seitwärts, wobei die Hände entweder vor oder hinter, oder auch eine Hand vor, die andere hinter dem Körper Griff nehmen.

2. Mühlaufschwung. Aus dem Abhange mit gestreckten Knieen, wobei ein Bein vor, das andere hinter der Stange ist und die Füße nahe an der Stange sich befinden, schwingt sich der Turner mit gestreckten Knieen und sich streckenden Hüften in den Seitsitz auf einem Schenkel (wie bei 1), oder mit $^1/_4$ Drehung in den Reitsitz, oder mit $^1/_2$ Drehung in den Seitsitz auf dem andern Schenkel. Diese Übung erfolgt aus dem Sitz nach einem Fallen rückwärts, ferner aus dem Seitstand, Seithang, auch aus dem Schwingen im Hange (mit Durchhocken).

### d. Speichen.

1. Speiche vorlings (rückwärts). Der Übende nimmt Hang vorlings an beiden Oberarmen, wobei die Hände (Unterarme gekreuzt) die Stange erfassen, und führt nach

ein- oder mehrmaligem Schwingen in diesem Hange einen Umschwung rückwärts mit möglichst gestrecktem Körper aus.

2. Speiche rücklings nennt man den gleichen Umschwung aus dem Oberarmhange rücklings (Fig. 53). Dieselbe kann rück- und vorwärts ausgeführt werden.

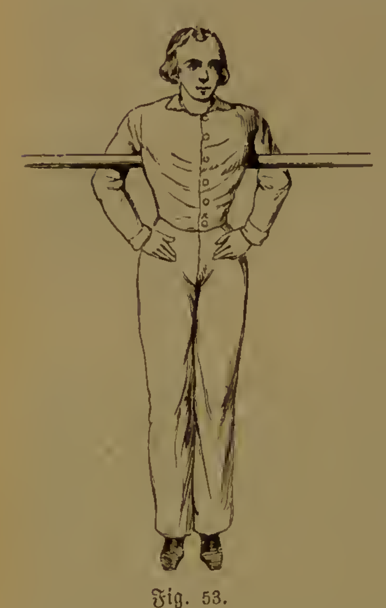


Fig. 53.

Anmerkung. Mit diesen Speichen und Wellen ist auf den deutschen Turnplätzen viel Unfug getrieben worden, indem gar häufig sonst körperlich noch gar nicht durchgebildete Turner sich mit Ausführen derselben abquälten und sich dann für gute Turner hielten, wenn sie z. B. Speiche rücklings („Armwelle") 50—60 Mal hintereinander herausbrachten, wie der gewöhnliche Ausdruck ist. Derartige Mißgriffe bei der Auswahl und bei dem Betriebe der Übungen waren es auch vorzugsweise, bei denen Unglücksfälle vorkamen und wodurch das Turnen in den Verruf einer gliederverrenkenden und halsbrecherischen Kunst für Gaukler gelangte.

## IV. Stemmen und Kippen.

### a. Stemmen.

1. Aus dem Seithange vorlings mit Ristgriff gelangt der Turner durch ruckhaftes Armbeugen in den Knickstütz mit einem Arme oder mit beiden, ferner mit Rist-, Zwie- oder Kammgriff in den Streckstütz: Ruckstemmen (anfangs mit geringem Vorschwunge zu üben, wobei Beine und Oberkörper nach rückwärts gedrängt die Wirbelsäule in der Lendengegend eine bedeutende Biegung nach vorn macht, so daß der ganze Körper eine nach vorn gebogene Linie bildet — Durchdrücken des Kreuzes —; diesem hat sich unmittelbar ein plötzliches Beugen im Hüft- und Schultergelenk sowie eine Biegung der Wirbelsäule nach rückwärts anzuschließen, wodurch der Körper im Bogen nach rückwärts an den gestreckten Armen in den Stütz gelangt).

2. Das langsame Hinaufziehen und Stemmen aus dem ruhigen Hang bis in den Streckstütz heißt Zugstemmen.

3. Aus dem Ober- und Unterarmhangschwingen mit einem Arme und mit beiden beim Rückschwung Aufstemmen in den Streckstütz, Schwungstemmen. Beispiel: Beim Vorschwunge in den Unterarmhang und beim nächsten Rückschwunge in den Streckstütz.

4. Schwungstemmen aus dem Beuge- und Streckhange nach einmaligem Vorschwingen im Rist-, Zwie-, Kammgriff, auch aus dem Ellengriff.

5. Aufstemmen beim Vorschwunge mit Drehen um einen Arm: Drehschwungstemmen.

### b. Kippen.

1. Schwungkippen. Einmal Schwingen im Seithange; beim Ende des Vorschwunges (mit gestrecktem Körper) erfolgt rasches Heben der geschlossenen Beine bis an die Stange, wie zum Seitschwebehang — Ankippen, wodurch ein Stoß nach rückwärts erfolgt und der Körper an den gestreckten Armen zum Stütz auf der Stange gelangt; im Rist-, Zwie-, Kamm- und Ellengriff.

2. Kippen aus dem Hange, aus dem Stütz mit Fallen rückwärts und Heben der Beine.

3. Kippen rücklings rückwärts aus dem Seitstand rücklings, aus dem Seitstütz rücklings mit Fallen rückwärts, aus dem Schwingen im Seithange rücklings.

4. Kippen mit einer vorhergehenden Drehung um die Längenachse (an einem Arme) = Drehkippen.

## V. Reckunterschwingen.

1. Das Reck ist anfangs nur brusthoch zu stellen. Vor dem Reck werden zwei Springständer mit aufgelegter Schnur aufgestellt in der Entferung, daß die Schnur dem sich darüberschwingenden Turner in die Biegung des Kreuzes zu liegen kommt, also ungefähr 75 cm weit. Der Turner nimmt Seitstand vor dem Reck und faßt bei gestreckten Armen die

Stange ristgriffs. Nach einem Aufsprung beider Füße (die Beine bis zum Seitschwebehang gehoben) schwingt der Oberkörper an den noch völlig gestreckten Armen pendelartig abwärts, wodurch zugleich die Beine noch höher hinaus und schräg nach vorn geschoben werden. Durch ein sich unmittelbar anschließendes Beugen der Arme und Einbiegen des Kreuzes gelangt so der Turner in schönem Bogen über die Schnur zum Niedersprung vor dieselbe (Fig. 54).

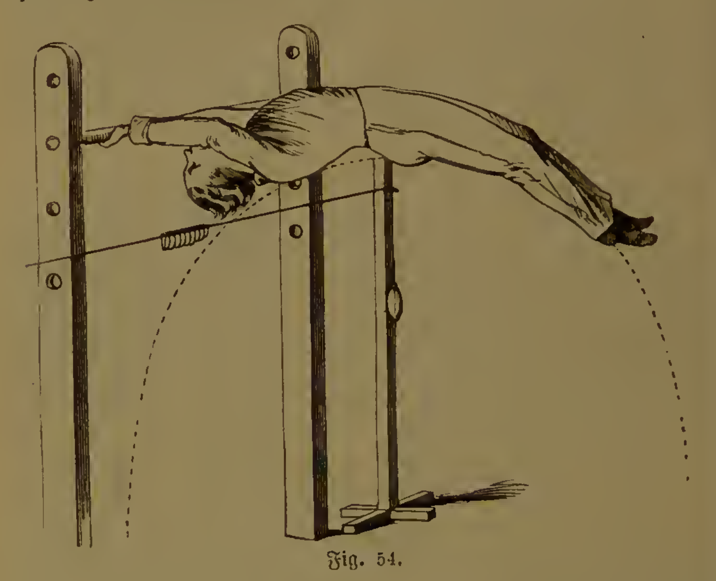


Fig. 54.

2. Unterschwung mit Rist-, Zwie- und Kammgriff an dem höher zu stellenden Reck und über die höher zu stellende Schnur (bis in gleiche und über die Höhe der Reckstange).

3. Unterschwung aus dem Hange.

4. Unterschwung aus dem Stütz; der Turner fällt bei völlig gestreckten Armen rückwärts herab in den Hang, dabei die Beine zum Seitschwebehang hebend (Füße möglichst der Stange genähert); das weitere erfolgt wie beim Unterschwung aus dem Stande.

5. Unterschwung aus dem Hangschwingen, wobei die Beine am Ende des Rückschwinges zum Unterschwung gehoben werden.

## VI. Übungen am Doppelreck.

Zwei Reckstangen werden übereinander so eingelegt, daß die obere sprunghoch, die untere entweder nur ungefähr 20 cm — enges Doppelreck —, oder 80 bis 100 cm — gewöhnliches Doppelreck —, oder endlich 140 bis 160 cm — weites Doppelreck — tiefer ist.

### a. Enges Doppelreck.

1. Im Seithang mit Rist-, Zwie- und Kammgriff Hangeln von der oberen auf die untere Stange und wieder zurück, mit nur je einer Hand ab und auf, mit beiden nach einander; auch vom Hang an der unteren Stange ausgehend (Fig. 54 a).

2. Dasselbe im Querhang speichgriffs.

3. Hangeln auf- und abwärts mit Seitwärtsbewegung (im Seithang), und mit Vor- und Rückwärtsbewegung (im Querhang).

4. Im Seithang Hangeln auf- und abwärts mit Griffwechsel; z. B. aus Ristgriffhang an der unteren Stange in den Kammgriffhang an der oberen Stange (Arme dabei hinter den Stangen).

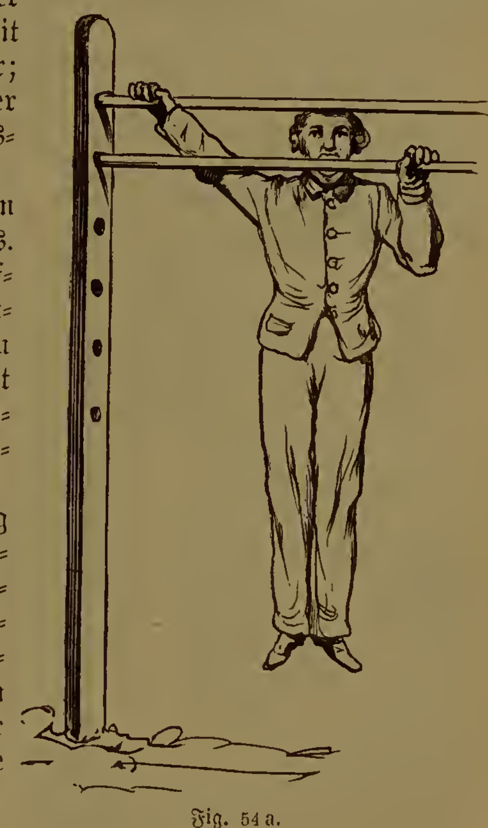


Fig. 54 a.

5. Im Seit- oder Querhange: Hangzucken auf- und abwärts (beide Hände greifen gleichzeitig auch so, daß während die eine hinauf-, die andere heruntergreift).

6. Hangzucken mit gleichzeitigem Griffwechsel.

7. Wie Nr. 5, aber mit Fortbewegung seit-, vor- oder rückwärts.

8. Hangeln und Hangzucken mit Hangwechsel, z. B. aus Ristgriffhang an der unteren Stange zum Unter- oder Oberarmhang an der oberen Stange.

9. Hangeln und Hangzucken mit gleichzeitigen Beinthätigkeiten; z. B. mit Beinheben in die Vorhebhalte.

10. Nr. 1—9 mit Schwung.

b. Gewöhnliches Doppelreck.

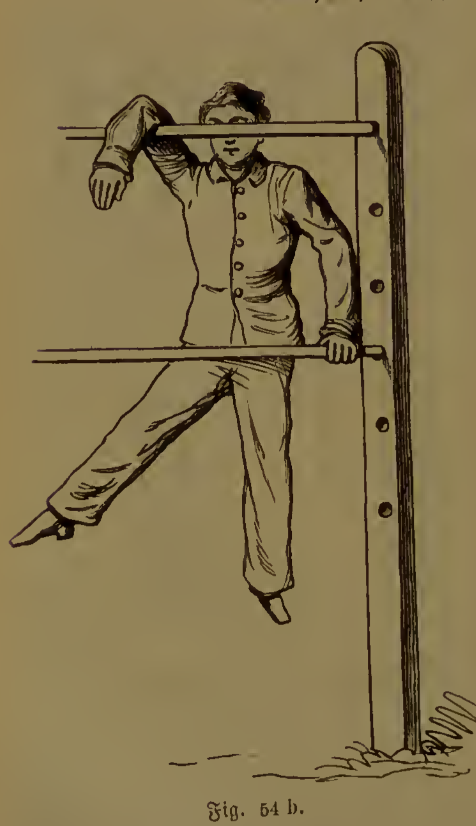


Fig. 54 b.

1. Im Hang beider Hände an der obern Stange Zurückschwingen des an der untern Stange anliegenden Körpers (nachdem ein Vorschwingen der Beine vorausgegangen ist), dabei kräftiges Knieheben in den Hockstand auf der unteren Stange mit einem Beine und mit beiden Beinen.

2. Mit dem Rückschwung Hocken über die untere Stange in den Seitsitz auf derselben.

3. Hocke über die untere Stange (Niedersprung vorwärts).

4. Hocken über die untere Stange in den Hang rücklings gegen dieselbe; Vorschwung mit Armbeugen und wieder Zurückhocken.

5. Mit dem Rückschwung Überspreizen in den Seitsitz auf der untern Stange und wieder zurück.

6. Mit dem Rückschwung Grätschen in den Grätschstand auf der untern Stange, Übergrätschen in den Seitsitz, — Grätsche — auch Übergrätschen in den Hang und wieder Zurückgrätschen.

7. Aus dem Stande auf der untern Stange Aufspringen in den Streckstütz auf die obere, Unterschwung.

8. Aus dem Grätschstand auf der untern Stange oder aus dem Seitsitz auf derselben: Felgaufschwung mit gegrätschten oder geschlossenen Beinen, Unterschwung.

9. Aus dem Hang rücklings gegen die untere Stange: Wellaufschwung (mit den entsprechenden Vorübungen).

10. Grätsche über die untere Stange in den Hang mit Vorhebhalte der Beine, in den Seitschwebehang, Felgaufschwung.

11. Im Hang einer Hand an der obern Stange und Stütz der andern auf der untern („Stützhang") Überspreizen in den Seitsitz auf der untern Stange.

12. Überheben beider (geschlossenen) Beine (Flanke) in den Sitz und wieder zurück.

13. Flankenschwung in den Stützhang rücklings (vor der untern Stange) und wieder zurück.

14. Flanke, Wende, Kehre über die untere Stange (Flanke, Wende, Kehre siehe Pferdspringen).

15. Flankenschwung in den Liegehangstütz seitlings (Füße auf der untern Stange).

16. Hangstützwage (Beine zwischen der obern und untern Stange).

17. Im Stütz beider Hände auf der untern Stange Stützhurten bis in den Kniehang an der obern Stange.

### c. Weites Doppelreck.

Mit Griff an der obern Stange

1. Steigen, Hüpfen auf und über die untere Stange vor- und rückwärts.

2. Im Hangstand vor-, seit- und rücklings verschiedene Arm- und Beinübungen, Gehen und Hüpfen seitwärts.

3. Hangstandwechsel.

## VII. Reckspringen.

Das Reck ist hüft- bis brusthoch gestellt (Springbrett).

1. Sprung in den Seitstütz mit verschiedenem Griff, auch mit Kniehеben, Spreizen und Grätschen.

2. Spreizaufsitzen (d. i. Sprung in den Stütz mit Überspreizen nach außen und innen) ohne und mit 1/4, 1/2 Drehung in den Seitsitz auf einem Schenkel oder in den Reitsitz. Entsprechendes Absitzen.

3. Flankenaufsitzen und Flankenschwung in den Seitsitz, Flanke (Ristgriff).

4. Wendeaufsitzen in den Reitsitz, Wende, Wendeschwung in den Seitstütz vorlings auf der entgegengesetzten Seite des Recks (Zwiegriff).

5. Kehraufsitzen, Kehre und Kehrschwung in gleicher Weise (Ristgriff).

6. An-, Auf- und Überhocken l., r. und mit beiden Beinen, Hocke.

7. Wolfsprung und Grätsche in gleicher Weise.

Die vorstehenden Übungsformen, welche dem Pferdspringen entlehnt sind, werden besonders dadurch für das Stützreck charakteristisch, daß sie mit den meisten der unter III besprochenen Übungen (Felgen, Wellen, Mühlen, Speichen) sowie auch mit dem Kippen verbunden werden können, z. B. Spreizaufsitzen l. nach innen mit Handlüften r., Wellumschwung l. rückwärts in den Seitsitz, Spreizabsitzen r. vorwärts mit 1/4 Drehung l. — oder: Übergrätschen, Sitzwellumschwung rückwärts, Fallen rückwärts mit Schließen (und Heben) der Beine, Kippe und Hocke.

Anmerkung. Die Übungen unter 1—7 lassen sich auch aus dem Stütz am Reck nach vorherigem Hurten ausführen.

Von den genannten Übungen am festen Reck wird der Turner auch viele am Schaukelreck ausführen können, und hier gewinnen sie das Eigentümliche, daß es der Turner

mit einer schwankenden Stützfläche zu thun hat, wodurch er zur Aufwendung besonderer Kraft und Gewandtheit genötigt wird (Fig. 55). Es lassen sich besonders an das Vor- und Rückwärtsschaukeln mancherlei Hang- und Hangelübungen, Griff- und Hangwechsel, sowie Auf- und Abschwünge anschließen, z. B. am Ende des Vorschaukelns Felgaufschwung und am Ende des Rückschaukelns Abhurten in den Hang, ebenso umgekehrt; ferner am Ende des Rück- oder Vorschaukelns Ruckstemmen 2c.

Von den Recküburgen ist im allgemeinen zu bemerken, daß sie den wichtigsten Muskeln eine kräftige Übung geben, namentlich den Armmuskeln, welche so nötige Stützen der körperlichen Thätigkeit eines jeden Menschen sind. Für Stärkung und Beweglichmachung der Wirbelsäule bieten die Reckübungen besondere Gelegenheit, wie zur allseitigen Leibesübung überhaupt. Durch die Hang- und Stützübungen auf einer dünnen Stange wird der Turner vom Schwindel befreit. Allerdings ist hier die Möglichkeit des Fallens auch viel leichter und darum ein Weitergehen zu schwierigeren Übungen nur nach erlangter völliger Sicherheit in den leichteren anzuraten, bei denen sich der Turner im Hange befindet.

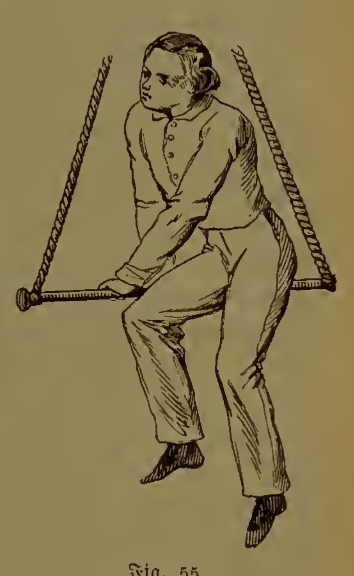


Fig. 55.

Schließlich sei auch das Kreuzreck erwähnt. Zwei wagerecht liegende Reckstangen kreuzen sich in der Mitte rechtwinklig und sind an vier Reckständern befestigt, welche im Geviert stehen. Wird nun von vier Turnern an je einem der vier Reckarme die gleiche Übung ausgeführt, so ergiebt sich eine schöne Gesellschaftsübung.

## Übungen am Bock.

Man bedient sich dabei des Bockes, der aus einem ungefähr 50 bis 60 cm langen, 25 bis 30 cm hohen und 40 cm breiten hölzernen Kasten oder Klotz besteht, der, an allen Ecken abgerundet und gepolstert, auf vier schräg auswärts gestellten Beinen ruht, die aus Schiebern bestehen, welche in Röhren stecken und in diesen zum Hoch- und Tiefstellen eingerichtet sind. Mit Hinzurechnung der Polsterung gestalten sich die Maßverhältnisse ungefähr: Länge 60 bis 70 cm, Breite 40 bis 45 cm, Höhe bei niedrigster Stellung 100 cm.

Zur Vorbereitung auf die eigentlichen Bockübungen nimmt der Turner an der schmalen Seite des brusthoch und lang gestellten Bockes mit Auflegen der Hände Stellung, springt mit beiden Füßen in die Höhe und läßt im Aufsprunge Grätschen, Hocken, Kreuzen, Auferseu und Seitspreizen der Beine, oder Heben des Kreuzes bei gestreckten und geschlossenen Beinen folgen. Dann werden dieselben Übungen mit Angehen oder Anlaufen wiederholt. Ohne Veränderung in der Stellung des Bockes folge dann vom Stande aus oder mit Angehen oder Anlaufen:

1. Sprung in den Stütz an der dem Turner zugewendeten Seite des Bockes und Abschnellen (Abhurten) zum Niedersprunge rückwärts. Beim Abhurten wird der Rumpf, indem sich die Arme ein wenig beugen, leicht vorwärts gebeugt. Aus dieser Haltung erfolgt eine kräftige Streckung des Körpers und Abstützen der Hände vom Bocke.

2. Sprung in den Reitsitz, wobei sich der Turner durch Andrücken der Schenkel aufrecht zu erhalten hat und nicht mit dem Gesäße den Bock berühren darf. Aus dem Reitsitz spreizt (hebt) der Turner das r. (l.) Bein aus dem Sitz hinter den Händen gestreckt über den Bock und gelangt durch eine Vierteldrehung r. (l.) in den Seitstütz vorlings an der l. (r.) Seite des Bockes. Aus diesem erfolgt Abhurten und Niedersprung rückwärts. Ebenso kann der Turner aus dem Sitz vor den Händen durch Überheben des r. (l.) Beines und Vierteldrehung l. (r.) in den Seitsitz auf beiden

Schenkeln an der l. (r.) Seite des Bockes gelangen und dann mit Abstoßen beider Arme vorwärts niederspringen.

3. Sprung in den Reitsitz. Erheben in den Grätschschwebestütz, indem der Turner auf den gestreckten Armen Stütz nimmt und die Beine zu beiden Seiten des Bockes gestreckt und grätschend erhebt. Abgrätschen vorwärts.

4. Sprung in den Grätschschwebestütz. In diesem Stütz Rück- und Vorwärtsschwingen der gestreckten Beine. Niedersprung rückwärts.

5. Sprung in den Grätschschwebestütz auf Dauer; auch Reitsitz auf Dauer mit auf der Brust oder auf dem Rücken verschränkten Armen. Spreizabsitzen l. oder r.

6. Sprung in den Grätschschwebestütz. Wechselhandiges (Stützeln) oder gleichhandiges (Stützhüpfen) Fortbewegen vorwärts im Grätschschwebestütz über die Länge des Bockes. Abgrätschen vorwärts.

7. Sprung in den Reitsitz. Aus dem Sitz hinter den Händen, indem die Beine gestreckt über dem Bocke geschlossen und in den Querstand an der r. (l.) Seite des Bockes geschwungen werden, Wendeabsitzen r. (l.).

8. Sprung in den Reitsitz. Kehrabsitzen r. (l.) wie 7, nur daß die Beine vorwärts geschwungen werden, während die Hände hinter dem Leibe Stütz nehmen.

9. Aufknieen r. (l.). Dabei wird das l. (r.) Bein entweder schräg abwärts oder wagerecht rückwärts bei ebenso gehaltenem Rumpfe gestreckt (Wageknieen). Niedersprung rückwärts mit Abstoßen der Arme.

10. Aufknieen mit beiden Beinen. Dann ohne Gebrauch der Hände Kniesprung entweder in den Stand auf dem Bocke, oder vorwärts in den Querstand rücklings.

11. Aufhocken (in den Hockstand) mit dem r., l. Bein, oder mit beiden Beinen auf dem Bocke ohne oder mit Drehung. Aufrichten in den Streckstand. Niedersprung mit geschlossenen oder grätschenden Beinen vorwärts, seitwärts oder rückwärts.

12. Überhocken der Beine zwischen den gelüfteten oder fest stützenden Händen hindurch entweder in den Reitsitz oder

in den Quersitz an der dem Orte des Aufsprunges abgewendeten Seite des Bockes, Hocke.

13. Sprung in den Stand r. oder l. neben dem Bocke ohne oder mit Drehungen.

14. Sprung an der r. (l.) Seite des Bockes vorbei mit halber Drehung l. (r.) in den Querstand vorlings an der entgegengesetzten Seite.



Fig. 56.

15. Sprung in den Seitstütz vorlings an der r. (l.) Seite des Bockes. Nach kräftigem, aber raschem Aufstützen beider Arme an der Vorderseite des Bockes hüpfen dieselben mit 1/4 Drehung gleichzeitig in den Seitstütz. Niedersprung rückwärts.

16. Sprung in den Seitstütz vorlings an der r. (l.) Seite des Bockes und sofort Überspreizen des r. (l.) Beines entweder in den Seitsitz auf dem r. (l.) Schenkel, oder mit 1/4 Drehung l. (r). in den Reitsitz. Im erstern Falle Vorspreizen des l. (r.) Beines in den Seitsitz auf beiden Schenkeln und Niedersprung vorwärts, im letztern Abgrätschen rückwärts.

17. Sprung in den Seitsitz auf beiden Schenkeln an der r. (l.) Seite des Bockes. Niedersprung vorwärts.

18. Sprung in den Quersitz auf dem r. (l.) Schenkel an der l. (r.) Seite des Bockes. Vierteldrehung r. (l.) in den Seitstütz und Niedersprung rückwärts.

19. Kehraufsitzen r. (l.). Beim Sprung in den Stütz schwingen beide Beine an der l. (r.) Seite des Bockes herauf bis über denselben und grätschen in den Reitsitz, wobei der Turner dem stützenden Arme den Rücken zukehrt und der andere Arm den Stütz aufgiebt.

20. Sprung in den Seitsitz auf dem r. (l.) Schenkel mit Beinkreuzen r. (l.) vor l. (r.) und 1/4 Drehung l. (r.) beim Aufsprunge. Dasselbe mit 1/2 Drehung in den Reitsitz, auch mit 3/4 Drehung in den Seitsitz.

21. Grätsche über den Bock mit Niedersprung vor demselben (Fig. 56), wobei eine Steigerung dadurch stattfindet, daß entweder der Bock höher gestellt, oder das Springbrett weiter abgerückt wird.

22. Grätsche mit Beinkreuzen und Drehung beim Aufsprunge wie bei 20 (Schergrätsche).

23. Sprung in den Stütz auf den Schultern eines Turners, der im Reitsitz auf dem Bocke mit vorgebeugtem Kopfe festsitzt.

24. Grätsche mit Stütz auf den Schultern eines auf dem Bocke sitzenden oder knieenden Turners.

25. Grätsche (auch Hocke) mit vor oder hinter dem Bock aufgestellter Springschnur.

Die Übungen 1, 9 bis 19, 21 bis 24 lassen sich auch an dem breitgestellten Bocke ausführen.

## Übungen am Pferd.

Man bedient sich dabei des Pferdes (fälschlich „Schwingel“ genannt). Dasselbe besteht aus einem walzenförmig gearbeiteten, mit Ausnahme der Unterseite stark gepolsterten und gewöhnlich mit Leder überzogenen Holzblocke oder Kasten. Seine Länge beträgt ungefähr 180 cm, die Breite, welche nach dem einen Ende hin bis auf 35 cm abnimmt, 42 cm. Der dünnere Teil des Pferdes heißt der Hals, während der entgegengesetzte, also stärkere, das Kreuz genannt wird. Auf der Mitte des Rückens, in einem Abstande von ungefähr 40 bis 45 cm von einander, befinden sich die beiden Pauschen, die Vorderpausche nach dem Halse, die Hinterpausche nach dem Kreuze zu. Der Teil des Rückens zwischen den Pauschen heißt der Sattel. Jede der Pauschen besteht aus einem halbmondförmigen, gepolsterten Stück Holz, dessen Länge so groß ist, daß die geradlinige Entfernung zwischen seinen Enden die Breite des Pferdes nicht übersteigt. Rechtwinkelig zur Längenachse des Pferdes auf der Oberseite desselben befestigt, hat es eine Höhe von 10 bis 12 cm in der Mitte. Nach den Enden hin vermindert sich die Höhe auf 1 cm. In der Mitte des konkaven Bogens jeder Pausche ist ein runder Eisenstab angebracht, dessen Länge etwas mehr als die Stärke des Pferdes beträgt, und der genau in ein senkrecht durch die Breitenmitte des Pferdes gebohrtes Loch paßt, so daß die Pauschen an der Unterseite desselben mit Schrauben fest angezogen oder beliebig herausgenommen werden können, wenn man das Pferd ohne Pauschen benutzen will. Neuerdings benutzt man auch an Stelle der gewöhnlichen Pauschen die Bügelpauschen. Bei diesen treten an Stelle der halbmondförmigen Scheiben eiserne Bügel, die mit Leder überzogen und bequem zu umfassen sind. In der Regel sind Kreuz und Hals gleichhoch, doch ist es auch, um die gewöhnlich etwas in ihrer Ausbildung vernachlässigte Muskulatur der linken Körperseite der Turnenden durch stärkere Anstrengung mehr zu üben, nicht unzweckmäßig, den Hals etwas aufsteigen zu lassen. Das Ganze ruht auf vier

schräg auswärts gestellten Beinen, welche ganz in derselben Weise wie die des Bockes ein Höher- und Niedrigerstellen ermöglichen. Meist wird das Pferd bei den Übungen in einer solchen Höhe verwendet, daß der Rücken desselben brusthoch über der Höhe des Springbrettes liegt.

Die Übungen am Pferde werden als Seitensprünge und Hintersprünge (auch Schrägsprünge) unterschieden, jenachdem das Pferd seiner Breite oder seiner Länge nach vor dem Turner steht. Sie können mit oder ohne Zuhülfenahme des Springbrettes vom Stande aus, oder mit Anlauf geübt werden.

## I. Seitensprünge.

Das Pferd steht so, daß beim Beginne jeder Übung die linke Seite desselben dem Turner zugewendet ist. Die Hände fassen die Pauschen mit Speichgriff (Daumen einander zugewendet).

### A. Vorübungen.

1. Aus dem Seitstande vorlings mehrmals wiederholtes Aufspringen in den Stütz auf beiden Pauschen. Der Aufsprung vom Springbrette erfolgt mit beiden Füßen gleichzeitig.
2. Dieselbe Übung mit Anlaufen.
3. Im Seitstütz vorlings auf beiden Pauschen mehrmals wiederholt:
   a. Stützwechsel, und zwar des r. Armes in den Sattel oder auf das Kreuz, danach des l. Armes in den Sattel oder auf den Hals.
   b. Seitspreizen r. (l.) mit Auflegen des Fußes auf das Kreuz (Hals): Aufspreizen.
   c. Knieen auf dem r., l., oder auf beiden Beinen im Sattel.
   d. Hockstand auf dem r., l., oder auf beiden Beinen im Sattel.
   e. Seitgrätschen und Schließen der Beine.
4. Mit Anlauf Sprung in den freien Stütz. Die Arme sind gestreckt, die Rückenwirbelsäule in der Haltung, welche sie bei der Grundstellung des Turners einnimmt. Die Beine werden vom Aufsprungsorte rückwärts so aufgeschwungen, daß der gestreckte Körper in etwa wagerechte Haltung gelangt.

5. Im freien Stütz:

a. Spreizen des r. (l.) Beines seitwärts r. (l.).

b. Kreuzen des r. (l.) Beines vor oder hinter dem l. (r.).

c. Seitgrätschen. Niedersprung mit geschlossenen Fersen.

d. Fersenheben ist r., l. und mit beiden Beinen zu üben. Die Oberschenkel bleiben in der Haltung, in welcher sie sich befinden, wenn der Turner in Grundstellung steht, die Unterschenkel beugen sich gegen dieselben.

e. Knieheben ist ebenfalls r., l. und mit beiden Beinen zu üben. Die Kniee nähern sich der Brust.

f. Rumpfheben. Während des freien Stützes hebt sich der untere Teil des Rumpfes derart, daß die gestreckten Beine, ohne sich an das Pferd zu legen, mit dem Rumpfe einen rechten Winkel bilden.

g. Seitschwingen beider geschlossenen Beine nach r. (l.).

## B. Sprünge auf und über das Pferd und Geschwünge,

d. h. Übungen, bei welchen einem Sprunge in den Stütz, Stand oder Sitz auf dem Pferde sogleich ein Schwung entweder in einen Stütz, Stand oder Sitz auf, oder in den Stand neben dem Pferde folgt.

### a. Aufknieen, Auf- und Überhocken, Hocke.

1. Aufknieen r. (l.) in den Sattel.

2. Wageknieen r. (l.) im Sattel. Das r. (l.) Bein kniet auf, wie bei Übung 1, während aber dort das l. (r.) Bein senkrecht nach unten gerichtet ist, neigt sich jetzt der Rumpf bei gestreckten Armen zur wagerechten Haltung, und das l. (r.) Bein wird in derselben Richtung rückwärts gehalten.

3. Wechsel des Wageknieens l. und r.

4. Aufknieen mit beiden Beinen im Sattel (vergl. Seite 301, 3 c).

5. Aufhocken r. (l.) in den Hockstand mit dem r. (l.) Beine im Sattel. Der Fuß des hockenden Beines steht im

Sattel, das Knie ist nahe der Brust. Strecken des r. (l.) Beines in den Streckstand und Niedersprung vorwärts.

6. Aufhocken in den Hockstand auf dem r. oder l. Beine ohne oder mit 1/4 Drehung auf dem Kreuze oder dem Halse.

7. Aufhocken in den Hockstand mit beiden Beinen im Sattel. Niedersprung vorwärts.

8. Wie 7, aber ohne oder mit 1/4 Drehung in den Hockstand auf dem Kreuze oder dem Halse. Auch Wechsel zwischen Hockstand auf dem Kreuze und Halse.

9. Überhocken (Durchhocken) des r. (l.) Beines entweder in den Seitsitz auf dem r. (l.) Schenkel, oder in den Seitschwebestütz, in welchem der Körper so von den gestreckten Armen getragen wird, daß die Beine das Pferd nicht berühren. Überhocken des r. (l.) Beines rückwärts in den Seitstütz vorlings an der l. Seite des Pferdes und Niedersprung rückwärts.

10. Aus dem Seitsitz auf dem r. (l.) Schenkel oder im Seitschwebestütz Überhocken rückwärts des r. (l.) und gleichzeitig Überhocken vorwärts des l. (r.) („Gaffel“).

11. Überhocken des r. (l.) Beines mit 1/2 Drehung l. (r.) in den Seitsitz auf dem l. (r.) Schenkel. Aus diesem Sitz Überhocken des l. (r.) Beines rückwärts in den Seitstütz vorlings an der r. Seite des Pferdes und Niedersprung rückwärts.

12. Überhocken beider Beine in den Seitsitz im Sattel an der rechten Seite des Pferdes. Aus diesem Seitsitz entweder:

a. Niedersprung vorwärts, oder
b. Vorhebhalte beider Beine im Seitstütz rücklings (Seitschwebestütz), oder
c. Hockstand auf beiden Beinen im Sattel, oder
d. Überhocken beider Beine rückwärts in den Seitstand vorlings an der l. Seite des Pferdes.

13. Wie 12, aber in den Seitstütz rücklings.

14. Hocke über das Pferd ohne oder mit 1/4 und 1/2 Drehung in den Stand an der r. Seite des Pferdes. Die Hocke kann auch als Weitsprung ausgeführt werden.

15. Schaffsprung d. i. Hocke mit möglichst frühem Strecken der Hüften bei gleichzeitigem Fersenheben.

### b. Wolfsprung und Grätsche.

1. Wolfsprung r. (l.) in den Stand auf dem Pferde. Das r. (l.) Bein spreizt seitwärts, so daß der Fuß desselben auf dem Kreuz (Hals) aufliegt, das l. (r.) Bein steht hockend im Sattel.

2. Im Anschluß an die vorige Übung Spreizen des l. (r.) Beines seitwärts und Hockstand des r. (l.) ohne Stützwechsel.

3. Wolfsprung r. (l.) mit 1/4 Drehung l. (r.) in den Querstand auf dem Pferde.

4. Wolfsprung r. (l.) in den Stand auf dem Pferde mit 1/2 Drehung l. (r.), so daß der Turner das Gesicht dem Orte des Aufsprunges zuwendet. Es macht sich ein Stützwechsel nötig.

5. Wolfsprung r. (l.) in den Seitschwebestütz.

6. Wolfsprung r. (l.) (in den Seitstand rücklings), auch mit 1/4 und 1/2 Drehung l. (r.), r. (l.).

7. Aufgrätschen in den Grätschstand auf dem Pferde ohne oder mit Loslassen der Hände. Im ersteren Falle Niedersprung rückwärts, im letzteren ebenso, oder vorwärts.

8. Übergrätschen in den Schwebestütz mit grifffesten Händen oder mit Aufhüpfen der Hände in den Sitz, Stütz rücklings oder Schwebestütz mit Vorhebhalte der Beine.

9. Grätsche (über das Pferd in den Seitstand rücklings), auch mit 1/4 und 1/2 Drehung. Nicht ohne Hülfe zu versuchen!

### c. Spreizaufsitzen und Kreisspreizen.

1. Spreizaufsitzen (Überspreizen) r. (l.) unter der gelüfteten r. (l.) Hand weg über das Kreuz (Hals) in

den Seitsitz auf dem r. (l.) Schenkel im Sattel. Hierbei ist es notwendig, die Last des Körpers während des kurzen Zeitraums, welchen das überspreizende Bein braucht, um unter der gelüfteten Hand wegzukommen, durch ein Neigen des Rumpfes auf den Arm zu legen, der den Stütz nicht aufgiebt.

2. Spreizaufsitzen r. (l.) über das Kreuz (Hals) mit 1/4 Drehung l. (r.) in den Reitsitz im Sattel.

3. Spreizaufsitzen r. (l.) über das Kreuz (Hals) mit 1/2 Drehung l. (r.) in den Seitsitz auf dem l. (r.) Schenkel.

4. Die vorige Übung r. (l.) in den Seitsitz auf beiden Schenkeln. Nachdem Übung 3 vollendet ist, spreizt das r. (l.) Bein vorwärts über den Hals. Niedersprung vorwärts.

Die Übungen 1 bis 4 können auch in den Sitz auf dem Kreuze des Pferdes ausgeführt werden. Schwieriger ist das Spreizaufsitzen nach innen (r. [l.] vor dem l. [r.] Beine her) ohne und mit 1/4 und 1/2 Drehung l. (r.).

5. Spreizaufsitzen r. (l.) nach innen und hinten über den Hals (Kreuz) mit 1/2 Drehung r. (l.) in den Seitsitz auf dem l. (r.) Schenkel auf dem Halse (Schraubenaufsitzen). Überspreizen r. (l.) vorwärts in den Seitsitz auf beiden Schenkeln und Niedersprung vorwärts.

6. Die vorige Übung mit 3/4 Drehung r. (l.) in den Reitsitz auf dem Hals (Kreuz) (Fig. 57 S. 308). Abgrätschen vorwärts.

7. Dasselbe mit 1/1 Drehung r. (l.) in den Seitsitz mit dem r. (l.) Schenkel auf dem Halse (Kreuze). Spreizabsitzen l. (r.) vorwärts.

Die Übungen 5 bis 7 auch in den Sitz im Sattel.

8. Kreisspreizen r. (l.) von außen nach innen in den Seitsitz an der l. Seite des Pferdes. Das r. (l.) Bein spreizt wie bei Übung 1 über das Kreuz (Hals) mit 1/4 Drehung l. (r.) in den Reitsitz im Sattel und dann weiter mit 1/4 Drehung l. (r.) nach erfolgtem Stützwechsel über den Hals (Kreuz) in den Seitsitz auf beiden Schenkeln im Sattel. Dasselbe auch ohne Drehung in den Seitstütz vorlings.

9. Kreisspreizen r. (l.) von innen nach außen in den Seitstütz vorlings an der l. Seite des Pferdes. Das r. (l.) Bein spreizt vorwärts über den Hals (Kreuz) unter der gelüfteten l. (r.) Hand hinweg und weiter unter der gelüfteten r. (l.) Hand hinweg über das Kreuz (Hals) in den Seitstütz.

### d. Flanke, Wende, Kehre.

1. Flankenschwung r. in den Liegestütz seitlings r. (l.). Aus dem freien Stütz werden die geschlossenen und gestreckten Beine auf das Kreuz (Hals) gelegt. Der r. (l.) Arm giebt dabei den Stütz auf und wird entweder an die r. (l.) Seite des Körpers angelegt, oder seitwärts gestreckt.

2. Flankenaufsitzen r. (l.) in den Seitsitz auf dem r. (l.) oder dem l. (r.) Schenkel auf dem Kreuz (Hals) oder im Sattel.

3. Flankenschwung r. (l.) in den Seitsitz mit beiden Schenkeln auf dem Kreuze (Halse) des Pferdes oder im Sattel, auch in den Seitstütz rücklings.

4. Flanke r. (l.), auch mit 1/4 und 1/2 Drehung. Der Flankenschwung l. (r.) in den flüchtigen Seitstütz rücklings kann (ohne Unterbrechung) fortgesetzt werden zu einem Flankenschwunge r. (l.) rückwärts in den Sitz, in den Stütz vorlings oder in den Stand auf dem Springbrette: Kreisflanke.

5. Sprung mit 1/4 Drehung l. (r.) in den Quersitz auf dem r. (l.) Schenkel an der l. Seite des Pferdes. In diesem Quersitz liegt der r. (l.) Oberschenkel ziemlich in der Richtung der Längenachse des Pferdes auf dessen Rücken, der Unterschenkel bildet mit ihm einen rechten Winkel. Das l. (r.) Bein hält der Turner gestreckt in der Richtung der Längenachse des Körpers.

6. Wendeschwung r. in den Liegestütz vorlings. Die r. (l.) Hand giebt den Stütz auf der Hinterpausche auf und stützt mit der l. (r.) auf die Vorderpausche (Hp.). Die Unterschenkel oder die Fußspitzen liegen mit der Vorderseite auf dem Kreuz (Hals).

7. Wendeaufsitzen r. (l.) in den Reitsitz auf dem Kreuz (Hals), oder im Sattel. Beide Beine werden (geschlossen und gestreckt) bei 1/4 Drehung l. (r.) bis über den Rücken des Pferdes geschwungen und dann gegrätscht. Aus dem Reitsitz auf dem Kreuz (Hals) schließen sich leicht folgende Übungen an:

a. Wendeaufsitzen l. (r.) in den Reitsitz auf dem Hals (Kreuz) und aus diesem dasselbe Aufsitzen in den Reitsitz auf dem Kreuz (Hals). Bei Ausführung dieses Sitzwechsels bleibt das Gesicht stets dem Sattel zugewendet.

b. Mit Stütz beider Hände auf der Hinterpausche (Vp.) flüchtiges Erheben in den Grätschschwebestütz, 1/2 Drehung l. (r.) mit Beinkreuzen und Senken in den Reitsitz auf dem Kreuz (Hals), Rücken gegen den Sattel (Schere).

c. Schraubenaufsitzen rückwärts in den Reitsitz im Sattel oder auf dem Hals (Kreuz). (Siehe c, Übung 5 und 6.)

d. Wolfsprung, Kehre, Wende, Flanke.

8. Wendeschwung r. (l.) in den Quersitz auf dem l. (r.) Schenkel an der r. Seite des Pferdes entweder auf dem Kreuz oder im Sattel.

9. Wende r. (l.) (über das Pferd in den Querstand seitlings l.).

10. Drehwende r. (l.), d. i. Wende r. (l.) mit 1/4 Drehung l. (r.) in den Seitstand vorlings oder mit 1/2 Drehung l. (r.) in den Querstand seitlings r. (l.). Führt der Wendeschwung r. bei Griff der l. Hand auf der Vorder- und der r. Hand auf der Hinterpausche (der r. Arm überkreuzt den l.) in den Seitstütz vorlings an der rechten Pferdseite und ohne Unterbrechung weiter in den Reitsitz oder in den Quersitz auf dem Halse (l. Pferdseite), oder in den Querstand seitlings l. an der l. Pferdseite, so heißt die Übung Kreiswendeschwung, bez. Kreiswende r.

11. Sprung mit 1/4 Drehung r. (l.) in den Quersitz an der l. Seite des Pferdes auf dem Kreuz (Hals), wobei der Turner dem Sattel den Rücken zukehrt.

12. Kehraufsitzen r. (l.) in den Reitsitz auf dem Hals (Kreuz), Rücken dem Sattel zugekehrt.

13. Kehrschwung r. (l.) in den Quersitz an der r. Seite des Pferdes.

14. Kehre r. (l.) in den Querstand seitlings l. (r.).



Fig. 57.

15. Drehkehre r. (l.), d. i. Kehre r. (l.) mit 1/4 Drehung l. (r.) in den Seitstand vorlings oder mit 1/2 Drehung l. (r.) in den Querstand seitlings r. (l.). Wird der Kehrschwung r. (über den Hals) ohne Unterbrechung mit Drehung um den r. Arm fortgesetzt bis in den Reitsitz auf dem Kreuze oder in den Quersitz an der l. Pferdseite, oder in den Querstand seitlings r. an der l. Pferdseite, so heißt die Übung Kreiskehrschwung, bez. Kreiskehre.

Den unter a, b, c und d aufgeführten Übungen kann zur Erschwerung das Vor- und Zurückschwingen eines Beines oder beider Beine vorangehen: Der Übende springt in den freien Stütz mit Spreizen des r. (l.) Beines über das

Kreuz (den Hals) bei fast $1/4$ Drehung l. (r.) um den r. (l.) Arm. Das spreizende Bein kehrt sofort (auf demselben Wege) zurück, so daß der Übende in den freien Stütz gelangt, dem sich dann ohne Unterbrechung ein Aufsitzen (halbes Rad) oder ein Übersprung (ganzes Rad) anschließt. Dieses Überspreizen kann auch mit dem l. (r.) Beine hinter dem r. (l.) Beine vorbei über das Kreuz (den Hals) erfolgen (Schraubenrad), oder es können beide geschlossene Beine über das Kreuz (den Hals) und wieder zurück schwingen (Finte). Durch Benutzung dieses Vor- und Zurückschwingens ergeben sich zahlreiche schöne Übungsverbindungen, z. B. Vor- und Zurückschwingen l. über den Hals, Kreisspreizen l. über Kreuz, Sattel und Hals, sofort Vor- und Zurückschwingen beider Beine über das Kreuz und Kreisflanke über Hals, Sattel und Kreuz in den Seitstand vorlings.

#### e. Diebsprung.

Die Übungen unter a (Hocke mit Vorübungen) werden bei 50 bis 100 cm weit abgerücktem Sprungbrett in der Weise ausgeführt, daß nur ein Fuß vom Brette aufspringt (in der Form des Freisprunges). Die Hände fassen die Pauschen erst dann, „wenn sich der Körper im freien Fluge über dem Geräte befindet".

Man unterscheidet den halben Diebsprung, welcher in den Sitz auf dem Pferde führt, vom ganzen Diebsprung, durch welchen der Übende in den Stand an der r. Pferdseite gelangt.

#### f. Überschlag, Handstand.

1. Der Überschlag (d. i. ganze Drehung vorwärts um die Breitenachse in den Seitstand rücklings an der r. Pferdseite) erfolgt mit gebeugten, oder mit sich streckenden, oder auch mit gestreckten Armen, mit gebeugten Hüften und Knieen, mit gebeugten Hüften und gestreckten Knieen, oder mit vollständig gestrecktem Körper. (Hülfe!)

2. Nach kräftigem Aufsprunge führt der Turner $1/2$ Drehung vorwärts um die Breitenachse aus und gelangt so in den Handstand. Aus demselben erfolgt a) Wende oder Dreh-

wende (Überschlagwende), b) Hocke (Abhocken), c) Grätsche (Abgrätschen).

g. Hechtsprung.

Der Hechtsprung ist nicht ohne Helfer ausführbar. Der Turner springt kräftig mit beiden Füßen auf, stützt flüchtig auf den Pauschen und fliegt, die gestreckten Arme voran, in den Stütz auf den Schultern des Helfers, der sich im Seitstand vorlings mit reichlich 1 Schritt Abstand an der r. Seite des Pferdes aufgestellt hat und den Turner unter den Oberarmen oder an den Hüften faßt (Fig. 61, S. 328). Der Hechtsprung kann auch so ausgeführt werden, daß der Stütz auf den Pauschen ganz wegfällt.

Viele der vorhergehenden Übungen lassen sich auch in der Weise ausführen, daß nur einer der beiden Arme stützend verwendet, der andere aber in eine selbstgewählte oder vorgeschriebene Haltung ohne Belastung gebracht wird, oder auch einen Hantel, Holz- oder Eisenstab zu tragen hat. Der Aufsprung kann entweder mit beiden Füßen erfolgen, oder nur mit einem Fuße, sowohl dem der stützenden Hand gleichseitigen als dem anderen, geschehen. Derartige Sprünge bezeichnet man als Fechtsprünge und leitet diese Bezeichnung her von der Sprungweise eines Kriegers, der seine Waffe in einer Hand zu tragen hat.

## II. Hintersprünge (ohne Pauschen).

Das Pferd steht so, daß der Turner gegen das Hinterteil desselben anläuft. Als Vorübungen lassen sich die auf Seite 296 beschriebenen ausführen. Die Hände werden in der Weise zum Stütz auf das Kreuz, den Hals oder den Sattel aufgelegt, daß ihre Längenachsen in einem beinahe rechten Winkel divergieren.

Merke: Als Vorderseite bezeichnen wir die in der Richtung des Anlaufes liegende entferntere Seite des Pferdes, Kastens, Barrens &c.

A.

1. (Sprung) mit Stütz auf dem Kreuze (in den) Reitsitz auf dem Kreuze. Kurz vor dem Aufsitzen geben

die Arme den Stütz auf und gehen entweder an die Seite des Körpers oder werden in die Vor- oder Seithebhalte gebracht. Indem dann die Hände vorlings stützen, erhebt sich der Turner in den Grätschschwebestütz, schließt über dem Rücken des Pferdes die Beine und springt an dessen r. oder l. Seite nieder (Wendeabsitzen), ohne oder mit Drehungen.

2. Mit Stütz auf dem Sattel: Reitsitz auf dem Sattel. Nach erfolgtem Aufsitzen stützen die Hände rücklings, der Turner erhebt sich in den flüchtigen Grätschschwebestütz, schließt die Beine über dem Rücken des Pferdes und springt an dessen r. oder l. Seite nieder (Kehrabsitzen), ohne oder mit Drehungen.

3. Mit Stütz auf dem Sattel: Reitsitz auf dem Kreuze. Hierauf Erheben in den Grätschschwebestütz mit Stütz vorlings und Vor- und Rückschwingen der Beine.

4. Mit Stütz auf dem Kreuz: Reitsitz auf dem Sattel. Hierauf mit Stütz vorlings Erheben in den Grätschschwebestütz und Stützeln an Ort, vorwärts oder rückwärts. Beim Stützeln vorwärts auf dem Ende des Halses angekommen, erfolgt ein kräftiges Abstoßen der Arme und Niedersprung mit geschlossenen Fersen ohne oder mit Drehungen (Abgrätschen vorwärts). Beim Stützeln rückwärts auf dem Ende des Kreuzes angekommen, erfolgt in der eben beschriebenen Ausführungsweise Niedersprung rückwärts (Abgrätschen rückwärts).

5. Mit Stütz auf dem Halse: Reitsitz auf dem Halse. Dann spreizt das r. (l.) Bein mit 1/4 Drehung l. (r.) vorwärts über den Hals in den Seitsitz auf beiden Schenkeln an der l. (r.) Seite des Pferdes. Niedersprung vorwärts.

6. Mit Stütz auf dem Halse: Reitsitz auf dem Sattel. Aus demselben spreizt mit 1/4 Drehung r. (l.) das r. (l.) Bein rückwärts über das Pferd in den Seitstütz vorlings an der l. (r.) Seite des Pferdes. Niedersprung mit Abhurten rückwärts.

7. Mit Stütz auf dem Sattel: Reitsitz auf dem Halse. Dann mit Stütz vorlings Rückschwingen und Schließen

der Beine über dem Rücken des Pferdes, 1/2 Drehung l. oder r. und Senken der Beine in den Reitsitz (Schere). Die Schere ist auch mit Stütz rücklings ausführbar.

8. Sprung mit Stütz auf dem Kreuz in den „Strecksitz“. Die Beine liegen gestreckt und geschlossen auf dem Rücken des Pferdes in dessen Längenrichtung.

9. Sprung mit Stütz auf dem Kreuz in den Liegestütz rücklings. Bei gestreckten Hüften stützt der Turner mit beiden Händen, Rücken gegen das Pferd. Im Liegestütz: Beinthätigkeiten, als Vorspreizen, Seitspreizen, Knieheben und Beinstoßen, zuerst ohne, dann mit wechselseitigem Armheben.

10. Sprung mit Stütz auf dem Halse in den Liegestütz vorlings. Vollständig gestreckt ruht der Körper auf beiden Händen und den Spitzen der geschlossenen Füße. Im Liegestütz vorlings a) wechselweise Beinthätigkeiten, als Seit-, Rückspreizen, Fersenheben, b) Rückschwingen beider Beine gleichzeitig ohne und mit Grätschen, c) Armthätigkeiten, als Stützeln und Stützhüpfen an Ort oder vorwärts, Beugen und Strecken, d) Arm- und Beinthätigkeiten in Verbindung.

11. Riesensprung vorwärts über die Länge des Pferdes mit Stütz auf dem Halse. Schwieriger ist die Übung mit Stütz auf dem Sattel oder auf dem Kreuz und über einen auf das Pferd gestellten Filztrichter („Springhut“).

12. Riesensprung mit 1/4 Drehung r. oder l., oder mit 1/2 Drehung r. oder l. (Riesensprung rückwärts).

13. Knieen mit dem r. (l.) Beine a) auf dem Kreuz, b) auf dem Sattel, c) auf dem Halse ohne oder mit Drehungen.

14. Aufknieen mit beiden Beinen ohne oder mit Drehung a) auf dem Kreuz, b) dem Sattel, c) dem Halse. Aus dem Querknieen Aufschnellen in den Hockstand oder Reitsitz, aus dem Seitknieen Aufschnellen in den Seitsitz auf einem oder beiden Schenkeln, in den Seitstand rücklings neben dem Pferde.

15. Hockriesensprung über das Pferd mit Stütz auf dem Halse, dem Sattel oder dem Kreuz.

16. Überspreizen des r. (l.) Beines vorwärts in den Quersitz an der l. (r.) Seite des Pferdes. Die Übung beginnt wie Nr. 1, es spreizt aber das r. (l.) Bein ohne Drehung des Körpers über das Pferd und liegt entweder gestreckt oder in der bei d, 5 der Seitensprünge beschriebenen Weise auf dessen Rücken.

17. Überspreizen des r. (l.) Beines in den Querstand an der l. (r.) Seite des Pferdes ohne oder mit 1/4 Drehung (Spreize).

18. Überspreizen des r. (l.) Beines in den Seitstütz vorlings an der l. (r.) Seite des Pferdes.

Viele der angeführten Hintersprünge lassen sich durch Abrücken des Springbrettes oder auch dadurch erschweren, daß man zwischen Pferd und Springbrett eine Springschnur spannt.

B.

1. Sprung in den Quersitz auf dem l. (r.) Schenkel an der r. (l.) Seite des Pferdes auf dem Kreuz.

2. Kehrschwung in den „Strecksitz". Die Beine liegen geschlossen und gestreckt auf dem Rücken des Pferdes.

3. Kehrschwung r. (l.) in den Liegestütz rücklings.

4. Kehraufsitzen r. (l.) in den Reitsitz auf dem Sattel.

5. Kehre r. (l.) in den Querstand an der r. (l.) Seite des Pferdes.

6. Kehre r. (l.) mit 1/4 oder 1/2 Drehung r. (l.).

7. Sprung (mit Stütz auf dem Kreuz) in den Seitstütz vorlings an der r. (l.) Seite des Pferdes.

8. Flankenaufsitzen r. (l.) in den Seitsitz auf dem l. (r.) Schenkel.

9. Flankenschwung r. (l.) in den Liegestütz seitlings l. (r.) auf dem Pferde.

10. Flankenschwung r. (l.) in den Seitsitz mit beiden Schenkeln auf dem Sattel an der l. (r.) Seite des Pferdes.

11. Flanke r. (l.) in den Seitstand rücklings.

12. Flanke r. (l.) mit 1/4 Drehung r. (l.).

13. Sprung mit Vorschwingen beider Beine an der r. (l.) Seite des Pferdes und 1/2 Drehung l. (r.) in den Quersitz mit dem l. (r.) Schenkel auf dem Sattel.

14. Wendeaufsitzen r. (l.) in den Reitsitz auf dem Sattel.

15. Wendeschwung r. (l.) in den Liegestütz vorlings.

16. Wende r. (l.) in den Querstand an der r. (l.) Seite des Pferdes, das Gesicht ist dem Orte des Aufsprunges zugewendet.

Merke: Die meisten der Übungen unter B. lassen sich dadurch erschweren, daß man dem Pferde die Hinterpausche aufsetzt und dann fordert, daß die eine Hand auf dem Kreuze, die andere auf der Hinterpausche Stütz nimmt. Geübtere Turner mögen wohl auch beide Pauschen aufsetzen, dann nimmt die eine Hand Stütz auf der Hinter-, die andere auf der Vorderpausche.

### III. Übungen an zwei zusammengestellten Pferden.

Für solche Turnanstalten, welche über zwei Pferde verfügen, sei noch eine Reihe von Übungen empfohlen, welche dadurch ermöglicht werden, daß das eine, mit Pauschen versehene Pferd mit der linken Seite dem übenden und anlaufenden Turner zugekehrt ist, während das zweite Pferd ohne Pauschen mit dem Hinterteile hart an das erste winkelrecht gestellt ist. Das Springbrett steht vor dem breitgestellten Pferde und die Übungsfälle setzen voraus, daß der Übende nach dem Aufsprunge stets flüchtigen Stütz auf den Pauschen von Pferd I nimmt.

Die Pferde gestatten u. a. auch noch folgende Aufstellungen: Das breit gestellte Pferd befindet sich vor dem lang gestellten; die Pferde stehen rechtwinklig Kreuz gegen Kreuz; sie stehen in gleicher Richtung mit einem Abstande von 50 cm nebeneinander; sie stehen hintereinander.

#### A. Übungen, beginnend mit Wende- (oder Flanken)schwung.

1. Wendeaufsitzen l. in den Reitsitz auf Hals I. Wendeaufsitzen l. in den Reitsitz auf Kreuz II. Wendeabsitzen links.

2. Wendeaufsitzen l. in den Reitsitz auf Hals I, Wendeschwung l. in den Liegestütz vorlings auf II; Niedersprung links.

3. Wendeaufsitzen wie bei 1, Wende über II in den Stand im Winkel b.

4. Wendeaufsitzen wie bei 1, Wendeschwung l. über II in den Reitsitz auf Kreuz I; Abgrätschen rückwärts.

5. Wendeaufsitzen l. wie bei 1, Schrauben- oder Kehraufsitzen r. in den Reitsitz auf Kreuz II; Kehrabsitzen links.

6. Wendeaufsitzen l. wie bei 1, Kehre oder Flanke l. in den Stand im Winkel b.

7. Wendeaufsitzen l. wie bei 1, Kehrschwung über II in den Reitsitz auf Kreuz I; Abgrätschen vorwärts.

8. Wendeschwung l. über Hals I in der Weise, daß die l. Hand auf Kreuz II in den Stütz vorlings übergreift; Niedersprung rückwärts.

9. Wendeschwung l. über Hals I in den Seithockstand l. auf Kreuz II, Streckstand; Niedersprung rückwärts.

10. Wendeschwung l. über Hals I in den Seithockstand r. auf Kreuz II, Streckstand; Niedersprung rückwärts.

11. Wendeschwung l. über Hals I in den Seithockstand mit beiden Beinen auf Kreuz II; Niedersprung rückwärts.

12. Wendeschwung l. über Hals I in den Spreizhockstand (d. i. ein Hockstand auf einem Beine mit Seitspreizen des anderen Beines) auf Kreuz II; Niedersprung rückwärts.

13. Wendeschwung l. über Hals I in den Seitsitz auf dem l. Schenkel auf Kreuz II, Überheben des l. Beines rückwärts in den Seitstütz auf II; Niedersprung rückwärts.

14. Wendeschwung l. über Hals I in den Seitsitz auf dem r. Schenkel auf Kreuz II, Überheben des l. Beines vorwärts in den Seitsitz auf II; Niedersprung vorwärts.

15. Wendeschwung l. über Hals I in den Seitsitz mit beiden Schenkeln auf Kreuz II; Niedersprung vorwärts.

16. Wendeschwung r. über Kreuz I in den Reitsitz auf Kreuz II, Kehrabsitzen rechts (Fig. 58 S. 316).

17. Wendeschwung l. über Hals I und Pferd II in den Stand im Winkel b.

18. Wendeschwung l. über Hals I und Pferd II in den Reitsitz auf Kreuz I; Abgrätschen rückwärts.

B. Übungen, beginnend mit Kehrschwung.

1. Kehrschwung r. über Hals I in der Weise, daß die r. Hand auf Kreuz II in den Stütz rücklings übergreift; Niedersprung vorwärts.




Fig. 58.

2. Kehrschwung r. über Hals I in den Seitsitz l. auf Kreuz II; Niedersprung vorwärts.

3. Kehrschwung r. über Hals I in den Seithockstand mit beiden Beinen auf Kreuz II; Niedersprung vorwärts.

4. Kehrschwung über Hals I in den Spreizhockstand auf Kreuz II; Niedersprung vorwärts.

5. Kehrschwung über Hals I in den Reitsitz auf Kreuz II; Kehrabsitzen links.

6. Kehrschwung über Hals I in den Schrägsitz r. auf Kreuz II; Kehrabsitzen links.

7. Kehre über Hals I und Pferd II in den Stand im Winkel b.

8. Kehrschwung über Hals I und Pferd II in den Reitsitz auf Kreuz I; Abgrätschen vorwärts.

### C. Übungen, beginnend mit Hocken.

1. Aufhocken in den Hockstand auf dem Sattel I, Streckstand, Fallen in den Liegestütz vorlings auf II; Wendeabschwung links.

2. Hocken über Sattel I in den Hockstand auf Kreuz II; Niedersprung vorwärts.

3. Hocken über Sattel I in den Reitsitz auf Kreuz II, Schraubenaufsitzen rückwärts l. oder r. in den Reitsitz auf Hals II; Abgrätschen vorwärts.

4. Hocken über Sattel I in den Liegestütz rücklings auf II, Hockstand im Sattel I; Niedersprung rückwärts.

5. Hocken über Sattel I in den Stand bei a oder b.

6. Hocken über Sattel I mit 1/4 Drehung l. oder r. in den Seitsitz l. oder r. auf II; Niedersprung vorwärts.

7. Hocken über Sattel I mit 1/4 Drehung r. oder l. in den Seitstütz vorlings auf II; Flanke über II.

### D. Übungen, beginnend mit Grätschen.

1. Aufgrätschen in den Grätschstand auf I; Abgrätschen über II mit Stütz auf Hals II in den Stand vor II.

2. Grätschen über I in den Hockstand auf Kreuz II; Niedersprung links oder rechts.

3. Grätschen über I in den Reitsitz auf Kreuz II; Kehrabsitzen links oder rechts.

4. Grätschen über I in den Liegestütz rücklings auf II; Kehrabsitzen links oder rechts.

5. Grätschen über I und II mit Stütz auf Hals oder Sattel II.

### E. Übungen, beginnend mit Hechtsprung.

1. Hechtsprung mit flüchtigem Stütz auf den Pauschen I in den Liegestütz vorlings auf II; Wendeabsitzen links oder rechts.

2. Hechtsprung mit flüchtigem Stütz auf den Pauschen I in den Reitsitz auf II; Kehrabsitzen links oder rechts.

3. Hechtsprung mit flüchtigem Stütz auf den Pauschen I in den Quersitz l. oder r. auf II; Kehre links oder rechts.

4. Die Übungen 1 bis 3 mit Stütz auf Sattel II oder Hals II.

### F. Übungen, beginnend mit Freisprung.

1. Freisprung in den Stand auf dem Sattel I; Niedersprung über die Länge von II in den Stand vor II.

2. Freisprung in den Stand auf Kreuz II: Abgrätschen über II mit Stütz auf dessen Hals in den Stand vor II.

3. Freisprung in den Reitsitz auf II, Schere rückwärts l. oder r.; Wendeabsitzen links oder rechts.

## IV. Gesellschaftssprünge am Pferd.

### A. Sprünge zu Zweien.

Je zwei Turner stellen sich nebeneinander oder einander gegenüber auf, nehmen gleichzeitig Anlauf, springen gleichzeitig vom Boden auf und führen dann die verlangten Übungen ebenfalls in gleichem Takte (nach Zuruf) aus. Diese Übungen werden am besten ohne Benutzung des Springbrettes geturnt. Es ist streng darauf zu halten, daß bei diesen Gesellschaftsspringen nicht mehr Raum zur Ausführung derselben eingenommen wird, als jedem Turner zukommt. — Nach jeder Übung wechseln die 2 zu einem Paare gehörigen Turner ihre Plätze und führen dieselbe nochmals aus.

1. Gruppe: Aufsitzen, Aufknieen und Aufhocken.

1. Sprung in den Stütz mit der innern Hand auf einer Pausche, mit der äußern auf Kreuz oder Hals; Niedersprung seitwärts nach außen.

2. Dasselbe mit Seitspreizen des Außenbeines.

3. Wendeaufsitzen auf Kreuz (Hals); Wendeabsitzen.

4. Wendeaufsitzen mit 1/4 Drehung (Gesicht nach der Anlaufseite) in den Seitsitz mit einem Schenkel auf dem Kreuze (Halse); Spreizabsitzen rückwärts nach außen.

5. Wendeschwung in den Quersitz an der r. Pferdseite; Niedersprung seitwärts.

6. Sprung in den Quersitz an der l. Seite des Pferdes mit 1/4 Drehung nach außen; Niedersprung vorwärts.

7. Kehraufsitzen in den Reitsitz auf Kreuz (Hals); Abgrätschen vorwärts.

8. Flankenaufsitzen in den Seitsitz mit dem Außenbeine auf Kreuz (Hals), Überspreizen nach außen und hinten in den Seitstütz vorlings; Niedersprung seitwärts nach außen.

9. Dasselbe in den Seitsitz mit dem Innenbeine; Spreizabsitzen vorwärts in den Seitstand rücklings an der r. Seite des Pferdes.

10. Flankenschwung in den Seitsitz auf beiden Schenkeln; Niedersprung vorwärts.

11. Überhocken mit dem Außenbeine in den Seitsitz auf einem Schenkel; Überspreizen nach außen und hinten in den Seitstand vorlings.

12. Überhocken mit dem Innenbeine; Spreizabsitzen des Außenbeines nach außen und vorn in den Seitstand rücklings.

13. Aufknieen mit beiden Beinen; Kniesprung vorwärts mit Händefassen.

14. Aufhocken in den Hockstand mit beiden Beinen; Niedersprung vorwärts mit Händefassen.

15. Dasselbe mit 1/4, oder 1/2, oder 1/1 Drehung nach außen oder innen beim Niedersprunge (ohne Händefassen).

16. Überhocken in den Seitsitz oder Seitstütz rücklings; Niedersprung vorwärts.

17. Sprung in den Spreizhockstand; Niedersprung vorwärts.

18. Sprung in den Seitsitz oder Seitstütz rücklings durch Spreizhocken.

19. Schraubenaufsitzen rückwärts mit $1/2$, $3/4$ oder ganzer Drehung; Spreizabsitzen oder Abgrätschen.

2. Gruppe: Übersprünge.

| | |
|---|---|
| 1. Flanke. | 5. Wolfsprung. |
| 2. Wende. | 6. Spreize. |
| 3. Kehre. | 7. Hechtsprung. |
| 4. Hocke. | 8. Überschlag. |

Diese Übungen können auch mit Drehungen nach innen oder außen dargestellt werden.

3. Gruppe: Geschwünge.

1. Wendeaufsitzen in den Reitsitz, Schere rückwärts; Abgrätschen vorwärts.
2. Kehraufsitzen, Schere vorwärts; Wendeabsitzen.
3. Flankenschwung in den Seitsitz auf beiden Schenkeln, Wechsel in den Quersitz; Wendeabsitzen mit $1/2$ Drehung nach außen.
4. Überhocken in den Seitsitz oder Seitstütz rücklings, Kehraufsitzen mit Drehung nach außen in den Reitsitz; Abgrätschen vorwärts.
5. Überhocken in den Seitsitz oder Seitstütz rücklings, Wendeaufsitzen mit Drehung nach außen in den Reitsitz; Wendeabsitzen.
6. Spreizhocken in den Seitsitz oder Seitstütz rücklings, Schraubenaufsitzen mit Drehung nach außen in den Reitsitz; Wendeabsitzen.
7. Spreizhocken in den Seitsitz oder Seitstütz rücklings, Kehraufsitzen; Abgrätschen.

B. Sprünge zu Dreien.

Der in der Mitte stehende Turner (2) wird in der Regel Gebrauch von beiden Pauschen machen, während die Außenstehenden (1 und 3) auf dem Hals oder Kreuz stützen. Jede Übung wird 3 mal geturnt, so daß der einzelne bald als 1, bald als 2, bald als 3 thätig zu sein hat.

1. Gruppe.

1. Sprung in den Seitstütz vorlings; Niedersprung 2 nach hinten, 1 und 3 schräg rückwärts nach außen.

2. Aufknieen l.; Niedersprung wie bei 1.

3. Nr. 2 rechts.

4. Aufknieen mit beiden Beinen; Kniesprung vorwärts.

5. Aufhocken in den Streckstand; Niedersprung vorwärts mit Händefassen und Drehungen.

6. Überhocken in den Seitsitz; Niedersprung vorwärts.

7. Hocke (in den Seitstand rücklings).

8. Hocke mit $^1/_1$ und $^1/_2$ Drehung links oder rechts.

2. Gruppe.

1. 1 und 3 Wendeaufsitzen; Wendeabsitzen in den Seitstand an der l. Seite des Pferdes.
   2 Knieen; Kniesprung.
2. 1 und 3 Kehraufsitzen; Abgrätschen vorwärts.
   2 Aufhocken in d. Streckstand; Niedersprung vorwärts.
3. 1 und 3 Flankenaufsitzen in den Seitsitz auf dem innern Schenkel; Spreizabsitzen.
   2 Stütz; dann Hocke.
4. 1 und 3 Flankenschwung in den Seitsitz auf beiden Schenkeln; Niedersprung vorwärts.
   2 Überhocken in den Seitsitz; Niedersprung vorwärts.
5. 1 und 3 Schraubenaufsitzen rückwärts; Abgrätschen.
   2 Seitsitz auf der l. Seite des Pferdes; Hocke rückwärts in den Seitstand vorlings.
6. 1 und 3 Spreizhockstand; Niedersprung vorwärts.
   2 Aufhocken in den Stand auf dem Sattel; Niedersprung vorwärts.
7. 1 und 3 Wolfsprung.
   2 Hocke.

8 bis 10. 1 und 3 Flanke, Kehre oder Wende.
   2 Hocke.

11 und 12. 1 und 3 Flanke, Kehre.
   2 Überschlag in den Stand an der r. Seite des Pferdes.

13 und 14. 1 und 3 Wende, Drehwende.
2 Hechtsprung.
15. 1 und 3 Hocke.
2 Überschlag.
16. 1 und 3 Wolfsprung.
2 Hechtsprung.
17. 1 und 3 Hechtsprung.
2 Überschlag.
18. 1, 2 und 3 Hechtsprung.
19. 1, 2 und 3 Überschlag.
20. 1, 2 und 3 Freisprung.

## Die Übungen am Springkasten.

Als einen Ersatz für das Pferd hat man neuerdings den „Springkasten" in Gebrauch genommen, der nicht mit Unrecht als ein schlecht gebautes Pferd bezeichnet worden ist. In der That ist der Springkasten seiner Bauart nach nur für eine beschränkte Ausführung aller jener schönen und mannigfaltigen Schwingstücke geeignet, welche die Turner sonst am Pferd auszuführen gewöhnt sind.

Der Umstand aber, daß der Springkasten ein verhältnismäßig billiges Turngerät ist und daß er eine größere Anzahl von eigenartigen Übungen (besonders im Sitzen, Knieen und Liegen) ermöglicht, war zwingend auch für die Beachtung der Springkastenübungen sowohl in den Turnanstalten der höheren und niederen Schulen, als auch in den Turnvereinen Erwachsener.

Deshalb mögen denn auch hier diese Übungen der Springgymnastik eingereiht werden. Allem Anscheine nach ist der Springkasten aus Schweden nach Deutschland eingeführt worden; bei der Armee fand er um so leichter Eingang, weil seine Anschaffung nicht so kostspielig ist, als die eines Pferdes; seit dem Jahre 1881 jedoch findet er beim militärischen Turnen keine Anwendung mehr. Auf den Schulturnplätzen vertritt der Springkasten zugleich den im Vereinsturnen gebräuchlichen Springtisch.

Der Springkasten wird aus 3 cm starken Brettern gefertigt, die zu kastenartigen Aufsätzen in der Weise verbunden werden, daß die beiden Längenbretter 140 bis 160 cm lang, die beiden schmalen Bretter aber in einer Länge von 45 bis 50 cm vorkommen. Da, wo diese vier Bretter zusammengefügt sind, werden die Kanten abgerundet.

Vier solcher Aufsätze werden auf einander gesetzt und mit Fugen und Leisten so untereinander verbunden, wie sie etwa bei einer Pappschachtel der Deckel einklemmt.

Während drei dieser Kastensätze offen sind, erhält der oberste Kastenaufsatz eine andere Konstruktion, da er die Stütz-, Knie-, Sitz- und Standfläche abzugeben hat. Zu diesem Zwecke erhält derselbe eine Bretterdecke, die ihren festen Halt durch zwei in die langen Seitenwände eingeschobene Querleisten von 3 cm Stärke und 10 cm Breite gewinnt. Die Hauptsache aber bildet die Polsterung dieser Brettdecke, welche etwa 6 bis 8 cm hoch ist und die Seiten des Kastens ein wenig überragt. Die Füllung dieser Polsterung wird durch Seegras oder Kälberhaare gewonnen, während der Polsterüberzug aus starkem Drillich, Segeltuch oder besser von Rindsleder in der Weise befestigt wird, daß das Zeug ringsum an der Kante mit Nägeln festgeschlagen wird. Den gepolsterten Kastenaufsatz pflegt man meist etwas niedriger herzustellen, als die übrigen. Um unter Umständen für kleinere Schüler eine niedrigere Stützfläche zu gewinnen, braucht man nur einen Aufsatz herauszunehmen. Da der Springkasten einen hohlen Raum abgiebt und wegen seiner Leichtigkeit auch leicht umgestoßen werden kann, so pflegt man an dem unteren Kastensatze etwa 8 bis 10 cm von den beiden Schmalseiten entfernt zwei flache hervorstehende Querlatten anzubringen, um das Umkippen zu verhüten. Zur Handhabung der einzelnen Aufsätze wie zum Forttragen des ganzen Springkastens sind an den schmalen Brettseiten handbreite Griffflächen ausgeschnitten.

Durch die lange und breite Fläche, welche der Springkasten zum Stütz der Hände und Füße wie zu verschiedenen

Arten des Aufknieens und Sitzens bietet, ergeben sich den Übungen am Pferd gegenüber eigentümliche Ausführungsweisen des gemischten Sprunges, während das Springen in den Reitsitz mehr oder weniger beschränkt wird.

Bei der Anordnung der Übungen folgen wir der Einteilung nach Hinter- und Seitensprüngen, denen sich noch die Sprünge an den Ecken des Kastens (Eckensprünge) anschließen.

### I. Hintersprünge.

Wie am Bock und am Pferd, so ist es auch geraten, am Springkasten erst einige vorbereitende und einleitende Übungen durchzunehmen, von denen das Springen in den Stütz, das Stützhurten, das Springen in den freien Stütz mit geeigneten Beinthätigkeiten und dergl. m. zu nennen wären. Der Niedersprung erfolgt entweder hinter dem Springkasten oder seitw. l. oder r. Für die weiteren Hintersprünge mag folgende Reihenfolge festgehalten werden.

1. Aufknieen auf dem hintern (d. i. nähern) Rande des Springkastens:
   a) auf einem Knie, während das freie Bein rückwärts gestreckt oder seitwärts gespreizt wird,
   b) auf beiden Knieen.
2. Aufknieen und schnelles Aufrichten des Oberkörpers, auch Vorfallen in den Liegestütz vorlings.
3. Sprung in den Liegestütz vorlings mit einmaligem Stützhüpfen; Wendeabschwung r. (Fig. 59, a und b).
4. (Sprung in den) Seitstütz vorlings mit 1/4 Drehung l., r.
5. Aufknieen r. (l.) mit 1/4 Drehung l. (r.).
6. Seitsitz mit 1/4 Drehung l. (r).
7. 1/2 Drehung l. (r.) in den Quersitz auf dem Hinterrande.
8. Aufhocken l. (r.) in den Hockstand auf dem Hinterrande.
9. Aufhocken mit beiden Beinen in den Hock- und Streckstand; Niedersprung seitwärts l. und r.
10. Wie 9, Vorfallen in den Liegestütz vorlings; Niedersprung seitwärts l. oder r.
11. Durchhocken mit beiden Beinen in den Strecksitz.

12. Durchhocken in den Liegestütz rücklings.
13. Kehrschwung r. und l. in den Streckſitz; Kehrabſitzen.
14. Kehrschwung r. (l.) in den Querſitz l. (r.) an der langen Seite des Springkaſtens.
15. Kehrschwung r. (l.) mit 1/4 Drehung l. (r.) in den Seitliegeſtütz.
16. Kehre r. (l.) in den Querſtand neben dem Springkaſten.

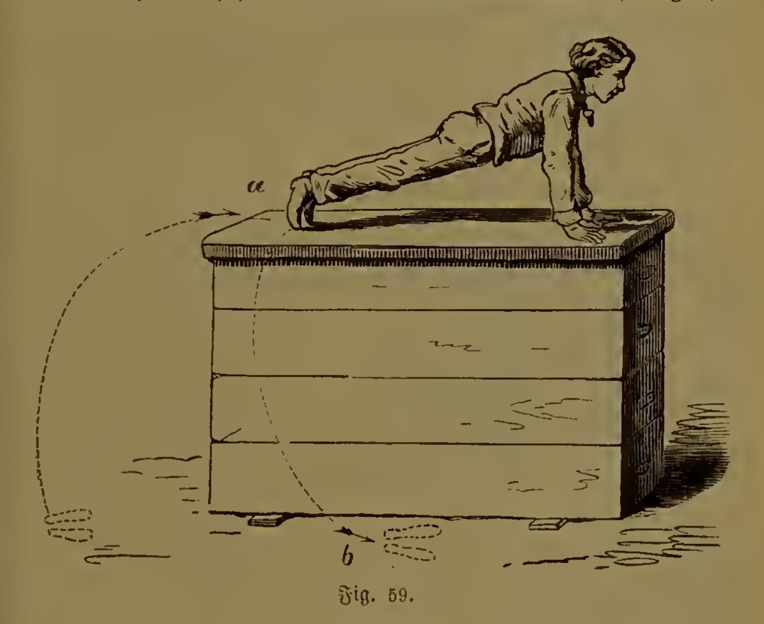



Fig. 59.

17. Wendeſchwung l. (r.) in den Liegeſtütz vorlings.
18. Wendeſchwung l. (r.) in den Querſitz an der langen Seite des Springkaſtens.
19. Wendeſchwung r. (l.) in den Stand (mit 1/2 Drehung) auf dem Kaſten.
20. Wende in den Querſtand neben dem Kaſten.
21. Flankenſchwung r. (l.) in den Liegeſtütz ſeitlings.
22. Flankenſchwung mit 1/4 Drehung in den Querſitz.
23. Flanke r. (l.) in den Seitſtand rücklings.
24. Drehwendeſchwung mit 3/4 Drehung in den Liege=ſtütz ſeitlings.

25. Drehkehrschwung l. (r.) in den Liegestütz vorlings.
26. Drehwende l. (r.).
27. Drehkehre l. (r.).
28. Überschlag in den Streckſitz, Liegestütz rücklings, Stand auf dem Springkasten u. dergl. m.
29. Grätsche: a) in den Stand,
b) in den Streckſitz,
c) in den Liegestütz rücklings.
30. Grätsche, Schergrätsche, Hocke und Überschlag über die ganze Länge des Springkastens.

## II. Seitensprünge.

Auch für die Seitensprünge gelten die Vorübungen, wie sie bei den Hintersprüngen zur Einleitung aufgeführt wurden, damit sich die Turner erst an die Sprunghöhe gewöhnen und ihre Glieder schmeidigen für die schwierigeren Sprungstücke. Die Übungen, welche unter 1 bis 2 und 4 bis 9 bei den Hintersprüngen genannt sind, können auch als Seitensprünge durchgenommen werden. Von den Übungen im Aufhocken ist hier die Vorübung besonders angezeigt, welche den Wolfsprung einleitet, indem das eine Bein hockend zwischen den stützenden Armen heraufgezogen wird, während das standfreie Bein gestreckt seitwärts spreizt. Alsdann dürfte sich folgende Reihenfolge der Seitensprünge empfehlen.

1. Sprung in den Quersitz auf einem Schenkel auf der nähern (hintern) Langseite des Kastens (1/4 Drehung l., r.).
2. Flankenschwung l. (r.) in den Seitliegestütz.
3. Wendeschwung l. (r.) in den Liegestütz vorlings.
4. Aufknieen und Aufhocken mit einem Beine und mit beiden l. und r. neben, auch zwischen den Händen.
5. Kehrschwung l. (r.) in den Streckſitz.
6. Flankenschwung l. (r.) in den Seitsitz.
7. Kehrschwung l. (r.) in den Quersitz auf der Querseite des Kastens.

8. Wende r. (l.).
9. Drehwende r. (l.).
10. Schraubenschwung l. (r.) in den Streckſitz.
11. Dasſelbe in den Querſitz auf der entferntern (vordern) Langſeite.
12. Flanke l. (r.) mit flüchtigem Auftreten des r. (l.) Fußes.
13. Flanke l. (r.).
14. Wolfſprung in den Querſitz auf der Querſeite (kurzen Seite) des Kaſtens.
15. Wolfſprung l. (r.) in den Seitſitz auf der Vorderſeite des Springkaſtens.
16. Wolfſprung l. (r.).
17. Wolfſprung l. (r.) mit 1/4 Drehung r. (l.).
18. Kehrſchwung l. (r.) in den Liegeſtütz rücklings.
19. Kehrſchwung l. (r.) in den Hockſtand.
20. Drehkehrſchwung l. (r.) in den Seitſitz auf der Querſeite.
21. Überhocken mit beiden Beinen in den Seitſitz (Fig. 60); Niederſprung vorwärts.



Fig. 60.

22. Hocke.
23. Wende l. (r.) mit 1/4 Drehung l. (r.), („Wende zur Flanke“); ebenſo Flanke zur Wende l. und r.
24. In gleicher Weiſe Wende zur Kehre l. und r. und Kehre zur Wende.

25. Ebenso Kehre zur Flanke und Flanke zur Kehre.

26. Aufgrätschen in den Streckstand. Grätsche.

27. Überschlag.

28. Der Hechtsprung (Fig. 61), ein Lieblingssprung unserer Turner, eignet sich namentlich auch zur Ausführung am Springkasten (s. S. 310).



Fig. 61.

### III. Ecken-(Schräg-)sprünge.

Bei den Sprüngen an der Ecke wird der Springkasten tiefer und so vor den Springer gestellt, daß die Langseite rechts, die schmale Seite links, die Ecke gerade vor ihn zu stehen kommt, also schräg. Es werden diese Sprünge zunächst aus dem Stand (ohne Anlauf) geübt.

1. Überspreizen l. und r. in den Quersitz auf der Quer- oder der Langseite des Kastens (Fig. 62).

2. Überspreizen nach innen und vorn in den Sitz auf einem Kastenrande.

3. Kehrschwung in den Streckſitz auf dem Springkaſten.
4. Kehrschwung in den Liegeſtütz rücklings.
5. Kehre über die Ecke.
6. Drehkehrschwung über die Ecke in den Sitz.
7. Drehkehre über die Ecke.
8. Flankenschwung in den Liegeſtütz seitlings.
9. Flankenschwung mit 3/4 Drehung in den Sitz.
10. Flanke.
11. Wendeschwung und Wende in gleicher Weiſe.
12. Kreisſpreizen von außen nach innen und von innen nach außen (Spreize).
13. Aufhocken und Hocke um den r. oder l. Arm herum.
14. Grätſche.



Fig. 62.

## IV. Geſellſchaftsſprünge.

Wie am Pferd, ſo können auch am Springkaſten Geſellſchaftsſprünge namentlich zu Zweien ausgeführt werden, bei denen es auf gleichzeitiges Anlaufen und Aufſpringen, wie auf gleichzeitige Ausführung der betreffenden Übung ankommt. Natürlich eignen ſich dazu beſonders die Seitenſprünge, und da der Springkaſten dem Raume nach beſchränkter iſt, ſo mögen hier auch nur Sprünge zu Zweien berückſichtigt werden. Damit ein jeder der Übenden dieſelbe Übung l.

und r. ausführe, wechseln die beiden nach jeder Ausführung ihren Platz (vor dem Anlaufen).

1. Sprung in den Seitstütz vorlings, Abhurten rückwärts nach außen.

2. Sprung in den Seitsitz auf dem Schenkel des Außenbeines, Zurückspreizen und Niedersprung rückwärts.

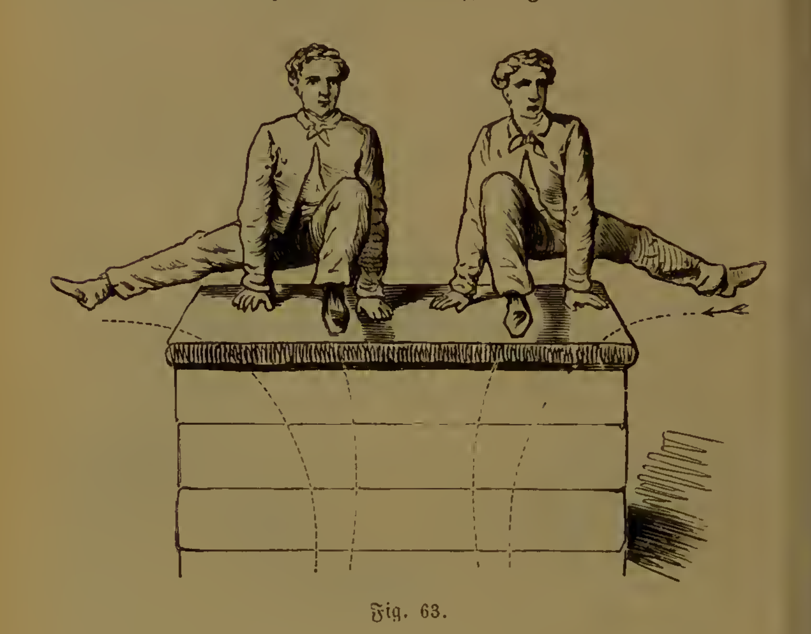


Fig. 63.

3. Sprung in den Seitsitz auf dem Schenkel des Innenbeines.

4. Aufknieen und Aufhocken mit dem Innenbeine.

5. Kehrschwung in den Quersitz auf der Querseite.

6. Wendeschwung in den Querstütz auf der Querseite.

7. Flankenschwung in den Quersitz auf der Querseite.

8. Kehre in den Stand rücklings.

9. Aufhocken des Innenbeines und Seitspreizen des Außenbeines.

10. Wende.

11. Sprung in den Spreizhockstand auf dem Kasten; Niedersprung vorwärts (Fig. 63).

12. Wolfsprung in den Sitz am Hinterrande.

13. Wolfsprung mit 1/4 Drehung und ohne Drehung ꝛc.

Nach diesen Beispielen können die Turner leicht herausfinden, welche Übungen sich in den unter II S. 326 aufgeführten Seitensprüngen am Springkasten für gesellschaftliche Ausführung eignen. Auch die unter IV A, S. 318 ff. behandelten „Gesellschaftssprünge am Pferd“ geben dafür einen Anhaltepunkt. Die gleichzeitige Bethätigung beim Anlaufen und Niederspringen wird am geeignetsten durch den lauten Befehl oder ein Zeichen des Vorturners oder eines der Übenden selber geregelt.

Der Springkasten eignet sich auch gut zu einer Verbindung mit den Schaukelringen. Der Schaukelsprung vor- oder rückwärts bringt den Turner in einen Sitz oder Stand auf dem Kasten, aus welchem die Ringe losgelassen und dann wieder zu neuem Übungsanschlusse ergriffen werden.

Nicht minder findet der Springkasten zur Übung des Freisprunges auf und über denselben im Mädchenturnen eine angemessene Verwendung.

Neunter Abschnitt.

# Das Turnen des weiblichen Geschlechts.

Unser Katechismus hat zunächst die Turnübungen der Knaben, Jünglinge und Männer behandelt und des Turnens für das weibliche Geschlecht nur gelegentlich gedacht. Zeigt doch die geschichtliche Entwickelung des Turnens, daß Guts-Muths und Jahn die Gymnastik und das Turnen auch nur auf das männliche Geschlecht bezogen, und selbst zu der Zeit, da dieser Katechismus vor 35 Jahren zum ersten Male erschien, war das Mädchenturnen noch eine Seltenheit. Seitdem hat aber das Turnen des weiblichen Geschlechts an tiefer innerer Begründung, an praktischer Erprobung und äußerer Ausgestaltung und Verbreitung so bedeutende Fortschritte gemacht, daß hier ein kurzer Abschnitt über das Turnen des weiblichen Geschlechts nicht fehlen darf.

Gegenwärtig ist die Frage, ob die weibliche Jugend turnen soll, aus gesundheitlichen und erziehlichen Gründen einmütig und entschieden bejaht worden und höchstens über das „Wie“ und „Was“ und „Wie lange“ bestehen noch hie und da Meinungsverschiedenheiten. Ärzte wie Bock, Eberhard Richter, v. Gräfe, Virchow, Ideler u. a. haben in Gemeinschaft mit Pädagogen wie Diesterweg, v. Klumpp, Niemeyer, Hauschild u. a. ihre Stimmen für das Turnen der Mädchen erhoben, und heutzutage kann es sich, wie erwähnt, nur noch darum handeln, die Gesichtspunkte zu bezeichnen, unter welchen

das Mädchenturnen aufzufassen ist, und die Art und Ausdehnung der für das weibliche Geschlecht am geeignetsten erscheinenden Turnübungen zu bestimmen.

Bereits sind auch nach dieser Richtung die Arbeiten wesentlich gefördert worden und die neuere Turnkunst hat die Auswahl der Turnübungen für Mädchen mit Rücksicht auf den weiblichen Organismus, das weibliche Wesen und die herrschende Sitte vollzogen. Danach sind alle Übungen, die der Anlage und dem Bau des weiblichen Körpers und der guten Sitte nicht entsprechen, wie alle nur auf die Ausbildung der Kraft gerichteten Übungen, also die meisten Übungen am Reck und Barren, das Pferd- und Bockspringen der Knabenturnschule, aus dem Betriebe des Mädchenturnens auszuscheiden. Wie ferner der Turnlehrer auch seinen Lehrton dem weicheren und zarteren Sinn und Wesen des Mädchens anzupassen hat, so wird er nicht minder auch die Kleidung der Mädchen, von welcher nicht verlangt wird, daß sie für das Turnen besonders einzurichten sei, von der aber anderseits alles, was die Mode thörichtes und schädliches aufzuweisen hat, fernzuhalten ist, bei seinem Unterrichte gebührend berücksichtigen müssen. Diese gewissenhafte Auswahl der Übungen und strenge Beobachtung der weiblichen Sitte schließt aber nicht aus, den Unterricht zu einem Körper und Geist wirklich bildenden und anstrengenden zu machen und ihn frei zu halten von Spielerei und Tändelei.

Die Turngeschichte hat uns gezeigt, wie erst durch die Spieß'schen Reformen das Turnen auch für die Mädchenschulen nützlich und brauchbar gemacht wurde. So können die ausgewählten und gefälligen Formen der turnerischen Frei- und Ordnungsübungen der Spieß'schen Turnschule als vorzugsweise für das Turnen der Mädchen geeignet erachtet werden. Denn die hier vorkommenden hübschen Bewegungen der Arme, Füße, Beine, des Rückgrats und der Hüften in Verbindung mit allerlei Gang- und Schrittweisen und angemessenen Lauf-, Hüpf- und Springübungen in vielseitiger und schöner Gestaltung sind geschaffen, die Anmut und

Beweglichkeit ebenso wie die Kraft des weiblichen Organismus zu fördern. Durch Takt und Rhythmus werden die kunstvollen Verbindungen der Bewegungsformen belebt und erhalten neben dem körperbildenden zugleich einen ästhetischen Charakter. Die Spieß'sche Turnschule bietet im Reigen (Gesang- und Tanzreigen) und seinen Teilen („Wechseln") solche kunstvolle turnerische Gebilde, welche beim Mädchenturnen ihre guten Dienste leisten, in reicher Fülle.

Den Freiübungen schließen sich dann die Holzstabübungen, die Übungen mit dem langen und kurzen Schwungseil, Hangübungen am Stangengerüst, an der wagerechten und schrägen Leiter, an den Schaukelringen, an der Wippe, am Rundlauf, Übungen an den Schwebegeräten, am Barren, im Frei- und Schrägbrettspringen an, so daß ausreichende und passende Gelegenheit für körperliche Ausbildung des weiblichen Geschlechts geschaffen worden ist. Die neuere Turnkunst hat ganz besonders im Turnunterricht der Mädchen immer mehr gelernt, das kräftigende und schmeidigende Element der Körperübung mit dem gefälligen und verschönernden zu verbinden. Auch die turnerischen Bewegungsspiele sind für Mädchen außerordentlich zuträglich und entsprechen ganz ihrem geselligen Wesen.

So ist gegenwärtig die Aufnahme des Turnunterrichts als eines notwendigen Bildungsmittels in den Mädchenschulen immer allgemeiner geworden. Die Mädchenlehrer haben bei ihren Versammlungen sich wiederholt für die Aufnahme des obligatorischen Mädchenturnens ausgesprochen, und wenn man die neuesten Programme der höheren Töchterschulen durchblättert, so findet man fast überall auch das Turnen erwähnt und die vorteilhaften Einwirkungen desselben hervorgehoben.

Es sei dafür nur ein Beispiel angeführt, nach welchem in dem Programme der höheren Mädchenschule zu Iserlohn Dr. Kreyenberg u. a. sagt:

„Indes gehört das Turnen als obligatorischer Lehrgegenstand in den Plan jeder guten Töchterschule. Darüber

noch zu reden, hieße Eulen nach Athen tragen. Nach der übrigens noch vielfach verbesserten Methode von Spieß hilft die weibliche Gymnastik die Mädchen in sittlicher und geistiger Hinsicht bilden. Der nach pädagogischen Grundsätzen geordnete Lehrstoff wird, unter Anwendung strenger Zucht auch in der Mädchenschule, durch systematischen Klassenunterricht erledigt. Besonders charakteristisch ist der Vorzug, daß hier Körper und Geist in Thätigkeit sind; denn die Eigentümlichkeit des Spieß'schen Systems besteht in der gleichen Anspannung der Körper- und Geisteskräfte, so daß bei allen Übungen gedankenlose Nachahmung vermieden wird. Der praktische Nutzen der Mädchengymnastik besteht darin, daß sie den Körper gesund erhält und zum Gebrauche des Lebens allseitig geschickt macht. Endlich aber soll ihr Ziel außer der Gewandtheit auch die Grazie in Ruhe und Bewegung sein, und in dieser Hinsicht ist das Turnen nicht minder ästhetisch bildend.

Der Schwerpunkt desselben liegt in den maßvollen Freiübungen; ferner, was damit eng zusammenhängt, in den der weiblichen Kraft ebenso angepaßten Ordnungsübungen, den anmutigen Turnreigen, sowie heiteren Jugend- und Bewegungsspielen. Dazu kommen stärkende Bewegungen mit Hanteln und Stäben. Endlich gehören zur weiblichen Turnkunst, wiewohl erst in zweiter Linie, die Übungen an feststehenden Geräten. Dabei ist aber ungemeine Vorsicht und beständige Beachtung der Regeln der Ästhetik nötig."

Dadurch, daß die zur Geltung gekommene Praxis einer Turnkunst für die Mädchen sich des Beifalls der Gebildeten zu erfreuen hat, werden die Vorurteile dagegen immer mehr beseitigt, offenbar zu Nutz und Frommen eines frischen und fröhlichen Wesens in den Kreisen weiblicher Erziehung und Bildung.

Es ist hier nicht der Ort, auf die Geschichte und die Methode des Turnens der Mädchen ausführlich einzugehen, es genügt hier der Hinweis auf die im ersten Abschnitte angezeigten Lehrbücher und auf die weiter unten noch besonders

genannten Schriften; dagegen erscheint es aber nötig, noch zweier Fragen zu gedenken, die sich in gewissem Sinne zu Streitfragen entwickelt haben: Sollen die Mädchen an den Geräten turnen? Sollen nur Lehrerinnen den Turnunterricht an den Mädchenschulen erteilen? In den Fachkreisen ist die Antwort mit Ja auf die erstere und mit Nein auf die letztere Frage längst gegeben und auch die Eltern, die gleich fern von Prüderie wie von ängstlicher Besorgnis um das körperliche Wohl ihrer Töchter sind, stimmen dieser Antwort zu. Das Urteil turnverständiger Ärzte dürfte in Bezug auf das Gerätturnen der Mädchen hier zuerst maßgebend sein. So sagt die Berliner Medizinische Gesellschaft in der Schrift

Das Turnen nach medizinischen und pädagogischen Grundsätzen. Berlin, 1870:

„Frei- und Ordnungsübungen in Verbindung mit Turnspielen müssen in den Vordergrund treten; von den Übungen an den Geräten müssen diejenigen wegfallen, welche zu große Kraftanstrengungen erheischen, Gefahr mit sich bringen oder die weibliche Decenz beeinträchtigen.“ Und weiter: „Indem wir alle Vorteile des Mädchenturnens zusammenfassen, dürfen wir behaupten: Es stärkt das Muskel- und Nervensystem, verbessert die Haltung des Körpers, giebt den Bewegungen Anmut und Festigkeit, dient der normalen, kräftigen und harmonischen Entwickelung der Glieder und des gesamten Organismus, giebt geistige Frische, fördert die Gesundheit und ist ein wichtiges Mittel, viele Nerven- und Geschlechtskrankheiten zu verhüten und das Leben zu verlängern“. Und Medizinalrat Prof. Dr. Birch-Hirschfeld in Leipzig äußert in seiner sehr bemerkenswerten Broschüre

Die Bedeutung der Muskelübung für die Gesundheit. Leipzig, 1883:

„Daß unbeschadet der besonderen Rücksichten, die für das weibliche Turnen zu betonen sind, größere Vielseitigkeit und Energie der Muskelthätigkeit angestrebt werden sollte“ und verlangt deswegen stärkere Übungen für Rücken-, Brust-, Schulter- und Armmuskulatur, namentlich Hang- und Stütz-

übungen an den Leitern, an Reck und Barren, Übungen im Schweben, mit Hanteln und Eisenstäben.

Zu der zweiten Frage, ob Lehrer oder Lehrerinnen den Mädchenturnunterricht zu erteilen haben, ist die Gleichberechtigung beider festzustellen, und man befindet sich im Irrtum, wenn man grundsätzlich nur den Mann oder nur das Weib zur Erteilung dieses Unterrichts für geeignet erklärt. Die persönliche Tüchtigkeit wird bei einer etwaigen Wahl zwischen beiden allein zu entscheiden haben, denn ein schwaches, empfindliches Weib ist ebensowenig für das Mädchenturnen geeignet als ein „sinnlicher Geck oder Geschäftmacher". —

Außer den bereits genannten Werken über das Turnen des weiblichen Geschlechtes sei hier noch auf folgende aufmerksam gemacht:

Über die weibliche Schönheit vom turnärztlichen Standpunkte. Von Prof. Dr. Ed. Richter. Dresden, 1849.

Das Mädchenturnen in den Kluge'schen Turnanstalten in Berlin. Berlin, 1872.

Die Grenzen zwischen Knaben- und Mädchenturnen. Von W. Jenny. Basel, 1879.

Das Mädchenturnen. Von Wilhelm Krampe. Breslau, 1881.

Das Mädchenturnen in der allgemeinen Volksschule. Von Wilhelm Jenny. Basel, 1882.

Das Mädchenturnen in seiner Entwickelung und Einführung. Von Christian Kohlrausch. Leipzig, 1883.

Über die Wichtigkeit und den Nutzen des Mädchenturnens. Von Dr. Hans Brendicke. Wien, 1885.

Das Turnen, insbesondere das Mädchenturnen, unter Berücksichtigung der orthopädischen Gymnastik. Von G. Gerlitz. Graz, 1886.

Zehnter Abschnitt.

# Turnfahrten und Turnspiele.

## Turnfahrten.

„Die Wanderschaft ist die Bienenfahrt nach dem Honigtau des Lebens. An lieblichen Erinnerungen, seligen Gefühlen, würdigen Gedanken und huldvollen Augenblicken überladet sich keiner. Zu viel trägt man nicht ein; Sitzleben und Heimleben wollen was zu zehren haben. Vaterländische Wanderungen sind notwendig; denn sie erweitern des Menschen Blick, ohne ihn dem Vaterlande zu entführen."

**Fr. L. Jahn.**

Wenn das Turnen und das Leben auf dem Turnplatze an sich schon dahin wirken, den Körper der Jugend zu stählen und zum Ertragen von Mühseligkeiten und zum Überwinden von Hindernissen zu befähigen, so hat man schon zu Guts-Muths' und Jahns Zeiten darauf Bedacht genommen, durch die sogenannten Turnfahrten oder Fußwanderungen jenen Zweck noch besonders zu fördern. Für Leibesübung und Leibesbildung haben die Turnfahrten ihre besondere Bedeutung darin, daß durch sie der Turner zu einem längeren und anhaltenden Gehen Veranlassung erhält, und durch die Bewegung in Gottes freier Natur mancherlei erfrischende Eindrücke für Geist und Gemüt aufnimmt. Bei den Turnfahrten des Turnvaters Jahn insbesondere wurde eine strenge Marschordnung eingehalten, man mußte im Essen und Trinken Mäßigkeit zeigen, sich mit einem einfachen Nachtlager auf der Streu in einem Saale oder auf Heuböden begnügen, nötigen-

falls auch unter Gottes freiem Himmel sein Quartier nehmen; Regenwetter, wenn es nach begonnener Fahrt eintrat, hinderte nicht an der Fortsetzung des Dauermarsches. Daß dabei ein jeder sein Gepäck tragen mußte, verstand sich von selbst.

Neben der Körperübung erhalten solche Turnfahrten noch ihre besondere Bedeutung durch den dabei mit geweckten Sinn für Gegend- und Naturbeobachtungen und durch die Betrachtung von Land und Leuten nach Lage, Geschichte, Sitte und Glauben, Handel und Gewerbe. Heiterer Gesang, froher Scherz, gegenseitiges Anspornen zum Ausharren bei eintretender Ermüdung, gutes Beispiel in Entsagung und Ausdauer — alles das ist geeignet, das Turnleben auch von dieser Seite als Hebel des geistigen Lebens und Wesens zur Geltung zu bringen.

Die Schulen — auch die Mädchenschulen — sollten es zu ermöglichen suchen, daß alljährlich ein oder einige Male solche Turnfahrten auf ein entlegenes Ziel gerichtet würden, damit neben der durch angestrengtes Wandern bedingten Abhärtung des Körpers zugleich mit der Losreißung der Turnschüler aus ihren sonstigen Verhältnissen ein Hebel zur Gewinnung der Selbständigkeit angesetzt werde. In unserm Eisenbahnzeitalter, wo der einzelne mit Bequemlichkeit Gegenden und Länder durcheilen kann, ist es ganz besonders angezeigt, auf die Turnfahrten als Ergänzungen des Turnens hinzuweisen, welche als weniger zwingend und schulgemäß ihren pädagogischen Wert neben dem strengeren Schulturnen sicher erweisen werden.

In der Gegenwart werden diese Turnfahrten wegen der anders gestalteten Verkehrswege ein gegen früher abweichendes Gepräge erhalten; aber immer bleibt der Ausspruch Seumes in Geltung: „Es würde besser gehen, wenn man mehr ginge“. Die seit dem Jahre 1881 von den sächsischen Turnern unternommenen Alpenturnfahrten haben den Zweck, einer größeren Gemeinschaft mit verhältnismäßig geringem Aufwand die Schönheiten der Alpenwelt zu erschließen und zum

Turnen anzuregen. Die geschichtliche und turnpädagogische Bedeutung der Turnfahrten für die Gegenwart ist sehr geschickt dargelegt in der Schrift:

Wanderungen, Turnfahrten und Schülerreisen. Von Dr. Theodor Bach und Karl Fleischmann. 2. Aufl. Leipzig, 1885.

## Turnspiele.

Wenn man unter Spiel die freie und gewöhnlich anstrengungslose Beschäftigung des Geistes oder des Körpers, oder des Geistes und des Körpers für den Zweck der Erholung, Freude und angenehmen Unterhaltung versteht, so werden wir unter Turnspielen vorzugsweise solche Spiele begreifen, welche neben jenem allgemeinen Zwecke auch zur Leibesübung und zur Befestigung der Gesundheit beitragen; denn „ein Turnspiel will Bewegung, gemeinsames Regen und Tummeln“ (Bewegungsspiel).

Das Turn- oder Bewegungsspiel hat im Turnunterrichte von jeher seinen Platz gehabt und wurde in neuerer Zeit besonders auf die von dem Amtsrichter Emil Hartwich in Düsseldorf (* 1842 † 1886) durch die Schrift

Woran wir leiden. Düsseldorf, 1882.

veranlaßte Bewegung zu Gunsten einer besseren Körperbildung und -Pflege unserer Schuljugend einer noch aufmerksameren Beachtung, auch außerhalb des Turnplatzes, gewürdigt. Der preußische Kultusminister v. Goßler verordnete deswegen unter dem 27. Oktober 1882: „Die Schule muß das Spiel als eine für Körper und Geist, für Herz und Gemüt gleich heilsame Lebensäußerung der Jugend in ihre Pflege nehmen, und zwar nicht bloß gelegentlich, sondern grundsätzlich und in geordneter Weise“.

Die Turnspiele werden eingeteilt entweder nach der bei ihnen besonders hervortretenden Art der körperlichen Beschäftigung — Lauf-, Spring-, Hink-, Hasche-, Wurf-, Ring(Kampf)spiele —, oder nach der Art der dabei gebrauchten Geräte — Ball-, Reifen-, Kugel-,

Scheiben-, Pfahl-, Kegelspiele —, oder nach dem Alter und Geschlecht der Spielenden, oder nach Tages- und Jahreszeit, zu welcher die Spiele hauptsächlich vorgenommen werden. Aus der großen Menge von Turnspielen, wie sie namentlich das vortreffliche GutsMuths'sche Spielbuch darbietet, und wie sie sich auf den Turn- und Spielplätzen Deutschlands meist eingebürgert haben, sei hier nur folgende Auswahl getroffen, in welcher die mit * bezeichneten Spiele zugleich für die Mädchen geeignet sind.

*1. Hasch (Zeck). Die Kinder verteilen sich in beliebiger Weise auf dem Spielplatze. Eines ist Häscher und hat ein anderes, das beim Herannahen des Häschers entflieht, mit einem Schlage der flachen Hand auf die Schulter zu fangen. Das geschlagene Kind wird nun Häscher. Zum Ruhen für die ermüdeten Läufer wird ein Freimal bestimmt, das aber verlassen werden muß, sobald der Häscher dies mit den Worten fordert: „Drei mal drei ist neun, wer nicht ausläuft, der ist mein!"

Beim Kreuzhasch (Schneidezeck) haben die Mitspieler die Aufgabe, den Raum zwischen dem Häscher und dem Verfolgten mit schnellem Lauf zu kreuzen (zu schneiden). Im Kauerhasch (Hockezeck) sind die Verfolgten durch plötzliches Niederkauern (Hockstehen) frei von der Verfolgung.

*2. Schwarzer Mann. Auf einer 20 bis 30 m breiten und 25 bis 35 m langen Laufbahn, deren Seitengrenzen kein Spieler überschreiten darf, stellen sich die Turner an dem einen Ende auf, während einer der Mitspieler zum „schwarzen Mann" bestimmt wird. Dieser steht am anderen Ende des Platzes und auf seinen Ruf: „Fürchtet ihr euch vorm schwarzen Mann?" antwortet die Spielschar: „Nein!" und läuft dem schwarzen Manne, der sein Mal ebenfalls im vollen Lauf verläßt, entgegen nach dem Male des schwarzen Mannes. Jeder sucht dem schwarzen Manne auszuweichen, denn wer von ihm geschlagen wird, gehört nun zu seiner Partei, die sich nach und nach vergrößert, und jeder der Geschlagenen hat die Aufgabe, neue Gefangene zu machen. Dieses Hin-

und Herlaufen wiederholt sich, bis niemand mehr übrig ist. Der zuletzt Gefangene ist der neue schwarze Mann. Das Schlagen darf nur mit flacher Hand und nicht mit Umkehren im Laufe geschehen.

3. Petz kommt! (Bären schlagen). In einem Mal (Bärenhöhle) ist der „Urbär", der mit dem Rufe „Petz kommt!" das Mal verläßt und sich aus der auf dem Platze verteilten Spielschar einen zweiten Bären fängt, der mit ihm dann Hand in Hand zum Fange eines dritten Bären ausläuft. Der dritte Bär wird wie alle folgenden gefangenen Bären in die Mitte der sich so vergrößernden Kette genommen bis alle gefangen sind. Der zuletzt gefangene Bär wird der neue Urbär. Der Bärenschlag darf nur mit dem freien Arme eines der beiden Führer oder von dem Urbär allein und nur bei geschlossener Kette geschehen. Zerreißt die Kette, so werden die Bären mit Schlägen in das Mal zurückgetrieben, wo die Kette wieder herzustellen ist.

*4. Kreiswettlauf (Komm' mit!). Die Spielschar steht mit Fassung Hand in Hand in einem geöffneten Stirnringe. Auf ein gegebenes Zeichen des Lehrers (Spielordners) verlassen der Erste und Zweite ihren Platz, um in entgegengesetzter Richtung den Kreis außen herum schnell zu umlaufen und wieder an die Ablaufstelle zurückzukehren. Wer zuerst seinen Platz erreicht hat, ist Sieger. Statt des Laufes ordne man auch Hinken auf einem Beine oder Schnellgehen mit Tragen eines Spielgenossen auf den Armen, auf dem Rücken, auf den Schultern an. Der Umlauf geschieht auch mit Schlängeln unter den Armen der Gespielschaft hinweg.

Oder es beginnt nur ein Spieler den Umlauf, der dann mit einem Schlag auf die Schulter und mit dem Rufe „Komm' mit!" einen Genossen zum Mitlaufe in gleicher oder entgegengesetzter Richtung auffordert. Wer von den beiden seinen Platz später erreicht, hat den Umlauf mit Forderung eines anderen Genossen fortzusetzen.

*5. Katze und Maus. Die Gespielschaft ist wie bei 4 aufgestellt. Einer ist die Maus und steht in der Mitte des

Kreises; ein zweiter steht außerhalb desselben und ist Katze. Es entspinnt sich folgendes Zwiegespräch: Katze: „Mäuslein, Mäuslein, komm' heraus!" Maus: „Ich werd' mich hüten!" Katze: „Kratz' ich dir die Augen aus!" Maus: „Fahr' ich zu meinem Löchlein heraus!" Mit dem Rufe: „Fahr' zu!" beginnt die Katze die Verfolgung, bis sie die Maus gefangen hat oder bis sie ermüdet vom Kampfe absteht.

Von den mannigfachen Veränderungen dieses Spieles seien erwähnt: Man ernennt zwei oder mehr Katzen, denen der Weg durch die Kette versperrt wird, während die Maus überall freien Durchgang findet. Man stellt die Spielschar in zwei neben- oder ineinander stehenden Kreisen auf. Man bestimmt ein Paar im Kreise, das durch Hochheben der Arme das „Katzenthor" zu bilden hat, durch welches die Katzen stets freien Durchgang haben.

*6. „Jakob, wo bist du?" Aufstellung wie bei 4. Zwei Spielgenossen stehen mit verbundenen Augen im Kreise. Der eine ruft: „Jakob, wo bist du?" und sucht den anderen, der mit „hier!" antwortet, zu fangen. Statt der Antwort kann Jakob auch mit einem Stabe, den man ihm in die Hand giebt, auf den Boden klopfen. Statt eines Suchers kann man auch deren zwei oder drei ernennen. Sind Springhüte zur Hand, so stülpe man diese den Spielern über den Kopf, so daß sie nicht darunter hervorsehen können.

*7. „Böckchen, Böckchen, schiele nicht!" (Hasch, hasch, hasch! Fang' schon! [nicht Fanchon]). Die Schar steht in einer Stirnsäule zu Paaren mit Fassung Hand in Hand hinter einander geordnet. Einer steht in gleicher Richtung vor dem ersten Paare und ruft ohne sich umzusehen (zu schielen): „Böckchen, Böckchen, schiele nicht! Eins, zwei, drei!" worauf das letzte Paar sofort nach außen ablaufend sich vor das erste Paar zu stellen und dort sich wieder zu vereinigen sucht. Gelingt dies, so beginnt der Häscher (Wittmann) seinen Ruf von neuem und das jeweilig letzte Paar unternimmt den Lauf. Wird aber dabei einer des Paares von dem Häscher vor der Wiedervereinigung gefangen, so

ist der andere des Paares Häscher, während sich das neugebildete Paar vornan zu stellen hat.

*8. Glucke und Geier. 8 bis 12 Schüler stehen in einer Flankenreihe, die durch Schulterfassung verbunden ist. Der erste (die „Glucke") breitet die Arme aus und sucht die hinter ihm stehenden „Küchlein" vor dem vor ihm stehenden „Geier" zu schützen, der durch geschicktes Laufen oder Hüpfen bald links-, bald rechtshin eines der Küchlein von der Seite zu schlagen hat. Die Küchlein weichen dem Schlage durch Galopphüpfen seitwärts in der entgegengesetzten Richtung aus. Ist eines der Küchlein geschlagen, so wird dieses Geier und der abgelöste Geier stellt sich mit der Glucke als letzte in die Reihe und das Spiel beginnt nun mit der neuen Glucke und dem neuen Geier von vorn.

9. Holland-Seeland! Ein in einer Ecke liegendes Stück des Spielplatzes wird als festes Land abgegrenzt, von welchem zwei Fischer, ein Holländer und ein Seeländer, mit Fassung Hand in Hand auf den freien Platz hinauslaufen („in See stechen"), um die dort herumspringenden Spielgenossen, die Fische, zu fangen. Die gefangenen Fische, die sich dem Fang widersetzen dürfen, werden nach dem festen Lande gebracht, wo sich je zwei wieder als Fischer vereinigen, um auf den Ruf „Holland-Seeland!" der ersten Fischer dieselben bei dem Einfangen der Fische zu unterstützen. Die zuletzt gefangenen Fische werden Fischer und beginnen das Spiel von vorn.

*10. Dritten abschlagen. Die Gespielschaft von 20 bis 30 Teilnehmern steht in einer geöffneten Ringsäule von Flankenpaaren. Ein Paar wird durch Abzählen oder einen Kampf (Wettlauf, Hinkkampf, Wettklettern) in einen Häscher und den „Dritten" geteilt. Der Häscher hat den Dritten zu verfolgen, der sich nach kurzem Umlauf vor ein Paar der Spielgenossenschaft stellt, worauf der nun gewonnene Dritte die Flucht beginnt. Wird der Dritte dabei von dem Häscher geschlagen, so stellt sich der Häscher schnell vor ein Paar und der geschlagene Dritte setzt das Spiel als neuer Häscher fort.

Dieses sehr beliebte Spiel läßt namentlich für Knaben und Männer eine Anzahl turnerisch bildende Veränderungen zu. Dem Dritten wird gestattet, sich zwischen die einzelnen des Paares zu stellen; er faßt dann den vor ihm stehenden Genossen und stellt ihn mit kräftigem Schwunge und einer 1/2 Drehung an den zweiten Platz, sodaß der also geschwungene Gefährte nun zu fliehen hat; oder er springt wie beim Bockspringen über den Zweiten hinweg; oder er schlüpft unter den gegrätschten Beinen des Zweiten und Ersten hindurch und wird Erster.

Bei der Einübung lasse man zunächst ohne Häscher spielen, dann übernehme der Lehrer die Stelle des Häschers, bis der Gang des Spieles von allen verstanden ist.

11. Das Barrlaufen (Barre = Schranke). Spielplatz wie bei 2, Spielerzahl 20 bis 40. In gleicher Zahl stellen sich die Spieler in zwei Parteien hinter die Grenzen. Ein Spieler läuft über den Platz hinüber, um einen der Gegnerschaft zu „fordern". Dieses Fordern geschieht durch drei Schläge der Hand auf die vorgehaltene Hand eines (oder mehrerer) der Gegner. Wer den dritten Schlag erhalten hat, verfolgt in schnellem Laufe den Forderer, der sofort in sein Mal zu entfliehen sucht. Ein zweiter Spielgenosse von der Partei des Forderers sucht diesen zu decken, indem er dem Verfolger (Geforderten) entgegenläuft, um diesem einen Schlag zu geben. In gleicher Weise läuft nun ein zweiter Spieler der geforderten Partei aus, um den ersten Läufer zu decken, der wiederum durch einen dritten Läufer aus der Gespielschaft des Forderers angegriffen wird. So setzt sich Flucht und Angriff hüben wie drüben fort bis einer der Kämpfer geschlagen ist. Es gilt hierbei das Gesetz, daß nur derjenige geschlagen werden darf, der eher aus der Barre ausgelaufen ist, als der Schläger. Die Spieler werden also darauf achten müssen, durch rechtzeitige Rückkehr hinter ihre Barre, die überdies unnötiger Weise nicht überschritten werden darf, sich wieder schlagfähig zu machen. In streitigen Fällen entscheidet der Spielordner, der den Gang des Spieles von einer Seitengrenze aus aufmerksam zu verfolgen hat.

Ist einer der Kämpfer geschlagen worden, so kehren sämtliche Spieler in ihr Mal zurück und der Gefangene nimmt von der rechten Seite des Males der Gegnerschaft einen Anlauf, um von der Grenze (Barre) mehrere Meter weit vorzuspringen und an der Seitengrenze des Platzes mit gegrätschten Beinen und seitwärts gehobenen Armen, bez. mit den anderen Gefangenen Fassung Hand in Hand, Stellung zu nehmen. Das Spiel setzt sich nun mit einem zweiten Gange fort, indem der Schläger, der den Gefangenen gemacht, wie zu Anfange des Spieles einen Gegner fordert. Hat sich ein Spieler im schnellen Verfolgungslaufe so weit vorgewagt, daß er ohne Gefahr nicht mehr umkehren kann, so ist es ihm gestattet, über die Barre des Feindes zu springen, worauf ihm freier Abzug zu gewähren ist. Die Gefangenen können von ihrer Gespielschaft durch einen Schlag auf Hand, Arm oder Schulter befreit werden, was besondere Hüter der Gefangenen jedoch durch verdoppelte Wachsamkeit zu verhindern suchen. Das Spiel ist für diejenige Partei, welche drei bis vier Gefangene gemacht hat, gewonnen und wird von dem Spielordner in das Spielbuch eingetragen.

Die Einübung dieses nicht leichten, aber sehr schönen und anstrengenden Spieles macht weniger Mühe, wenn man die Teile desselben, wie das Fordern, das Verfolgen, das Springen, das Befreien, erst einzeln üben läßt.

*12. Diebslaufen. An jedem Ende einer 60 bis 100 m langen Laufbahn steht ein geübter Läufer der in zwei Hälften geteilten Spielschar. Diese Bahn ist durch einen etwa 1 m hohen in die Erde gesteckten Stab in zwei ungleiche Hälften geteilt, so daß der eine Teil der Laufbahn etwa 10 bis 12 m länger ist als der andere. Auf dem Stabe wird eine Mütze oder ein leicht abnehmbarer Gegenstand aufgehängt. Beide Turner laufen auf ein Zeichen gleichzeitig von ihrem Standmale ab, und derjenige auf der kurzen Bahn hat die Aufgabe, die Mütze abzunehmen und, schnell umkehrend, sein Mal wieder zu erreichen, während der andere (Häscher) seinem Gegner (Dieb) mit der flachen Hand oder mit einem Plumpsack

einen Schlag auf die Schulter zu geben versucht. Erreicht der Häscher den Dieb, so zählt dies für dessen Partei einen Strich, kommt aber der Dieb ungetroffen in sein Mal, so verzeichnen die Diebe einen Gewinn. Wer am Schlusse die meisten Striche hat, ist Sieger im Spiel. Die Parteien wechseln hierauf die Plätze.

Das Spiel kann auch so gespielt werden, daß man die besiegten Läufer austreten läßt und aus den Siegern zwei neue Gegnerschaften bildet, bis schließlich der beste Läufer ermittelt ist.

13. Hinkkampf. Aufstellung im Stirnring. Zwei Spielgenossen stellen sich mit vor der Brust verschränkten Armen einander gegenüber in dem Kreise auf und beginnen, auf einem Beine hinkend und Schulter gegen Schulter oder Oberarm gegen Oberarm stoßend, den Hinkkampf, der mit dem Niedertritt des standfreien Beines eines der Kämpfer endigt.

Statt der Armverschränkung läßt man auch Fassung Hand in Hand rechts oder links nehmen, während die freie Hand das freie Bein am Fußrist faßt. Es beginnt ein Zieh- und Schiebkampf auf einem Beine, der dann entschieden ist, wenn einer den gefaßten Fuß losgelassen hat. In gleicher Weise findet ein Hinkringen um einen kurzen Stab statt; wer den Stab losgelassen hat, gilt als besiegt.

*14. Fuchsspiel („Fuchs aus dem Loch!“). Einer ist Fuchs und nimmt, mit einem Plumpsack versehen, einen Freiplatz ein, den die Spielschar ebenfalls mit Plumpsäcken umsteht. Mit drei oder mehr großen Sprüngen auf einem Beine geht er vor und sucht einen mit dem Plumpsack zu schlagen, der dann die Rolle des Fuchses übernehmen muß. Gelingt ihm der Fang mit der geforderten Anzahl Sprünge nicht, so muß er, immer auf einem Beine hinkend, seine Bemühungen fortsetzen, bis er einen durch Schlag (oder Wurf) zum „Fuchs“ gemacht hat. Der von ihm Getroffene wird von den andern mit den Plumpsäcken ins Mal gejagt. Dasselbe Los trifft den Fuchs, wenn er beim Hinken außerhalb des Males mit dem hinkfreien Fuße den Boden berührt.

15. Die Hecke (Gefängnis) (Fig. 64). Eine Anzahl von vielleicht 30 ungefähr gleich großen und gleich starken Turnern stellt sich in einer Stirnreihe mit Fassung „Arm in Arm“ auf. Die Reihe schließt dann einen Kreis, mit dem Gesicht nach innen oder besser nach außen gewendet. Zwei der Turner übernehmen die Rolle des Gefangenen und des Befreiers. Der im Kreis eingeschlossene Gefangene sucht durchzubrechen, wobei ihm der draußenstehende Befreier behülflich ist. Die



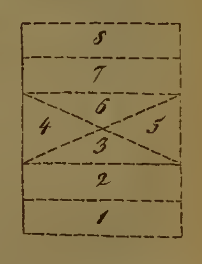
Fig. 64.

Turner, welche die Hecke bilden, suchen das Durchbrechen zu verhindern, indem sie sich fest an einander schließen und nach der bedrohten Seite hinneigen, ohne den Platz dabei zu verlassen. Gewöhnlich fassen die beiden eine schwache Stelle der Hecke ins Auge, um dort die Befreiung zu ermöglichen. Statt eines Spielers können auch mehrere in den Kreis treten, von denen dann die zuerst ausgebrochenen die Befreier der anderen werden.

16. Fuchsprellen. Die Turner stellen sich paarweise mit Fassung „Hand in Hand“ einander gegenüber. Die dicht an einander gereiheten Turnerpaare bilden so mit den Armen eine feste Brücke, auf welche sich ein nicht zu schwerer Turner

mit ganz gestrecktem Leibe und anliegenden oder vorgehobenen Armen legt, so daß er von wenigstens vier Turnerpaaren wagerecht gehalten wird. Durch gleichmäßiges Heben und Senken bringen die belasteten Paare den „Fuchs“ in Schwung und schnellen ihn auf ein verabredetes Zeichen, vielleicht beim dritten Schwunge, in die Höhe und etwas seitwärts nach der Kopfseite hin, wo er von den anstehenden Paaren aufgefangen wird, die durch Nachgeben den Fall so leicht wie möglich zu machen suchen. Die Paare, welche das Aufschnellen verrichtet haben, reihen sich von neuem vorn an.

*17. Auf deutschen Turnplätzen ist auch der „hüpfende Kreis“ (das Sackschleudern), von GutsMuths „gymnastischer Tanz“ genannt, als ein belustigendes Spiel gebräuchlich, wobei die Turner einen Kreis bilden, in dessen Mitte einer steht, der an einem Seile einen mit Sand gefüllten Sack (eine Springschnure) hält. Dieser Sack wird schnell auf oder nahe über dem Boden so herumgeschleudert (Vorsicht!), daß er denselben Kreis beschreibt, auf welchem die Mitspieler in einiger Entfernung von einander stehen. Ein jeder muß auf den herannahenden Sandsack achten und schnell aufhüpfend ihn unter den Füßen durchlassen. Wer vom Sack getroffen wird, hat das Schleudern desselben zu übernehmen oder auszutreten und irgend eine Turnübung auszuführen, ehe er wieder seinen Platz einnehmen darf. Das Spiel gestattet durch zugeordnete Drehungen, Armübungen 2c. mancherlei übende Veränderung. —




*18. Ein namentlich in Dresden heimisches Jugendspiel von turnerischer Bedeutung ist das sogenannte Paradiesspiel, welches einen ebenen Boden oder Sandplatz und etwa 8 bis 10 Spielgenossen erfordert. Die Spieler zeichnen im Boden ein Rechteck von etwa 3 m Länge und 1 m Breite und teilen dasselbe in numerierte Felder, wie nebenstehende Figur andeutet.

Jeder Spieler ist mit einem Scherben oder einem flachen Steine versehen, der vom ersten in das Feld Nr. 1 geworfen wird. Mit auf dem Rücken oder auf der Brust verschränkten Armen hüpft nun der erste Spieler auf einem Beine in das erste Feld und hat die Aufgabe, seinen Stein mit dem hüpfenden Fuße in das zweite, dritte rc. bis in das achte Feld zu stoßen. Dabei muß der Stein genau in das folgende Feld kommen und darf auch nicht etwa auf einem Grenzstriche liegen bleiben. Geschieht dies, oder verliert der Spieler beim Stoß das Gleichgewicht, so daß er mit dem andern Fuße auftritt, so hat er verloren und muß dem folgenden Platz machen und später von neuem beginnen. Auch wird das Spiel in der Weise verändert, daß der Spieler vor dem ersten Felde stehend seinen Stein in dasselbe wirft, darauf nachhüpft und den Stein mit dem Hüpffuße wieder über die Grenzen der Spielfigur hinausschleudert. Dann wirft er den Stein in das zweite Feld, hüpft nach und schleudert ihn ebenso wieder über die Grenze hinaus. Dieses Hinausschleudern wird auch aus den übrigen Feldern bis zum achten wiederholt. Das Hüpfen auf einem Beine, das bald auf dem rechten, bald auf dem linken geschieht, ist als Leibesübung ganz zweckmäßig und das genaue Stoßen mit dem Hüpfbeine ebenso übend als unterhaltend.


Fig. 65.

19. Das Bockspringen ist in Abteilungen von 10 bis 20 Turnern zu treiben. Der eine bildet den Bock, indem er sich in der Seitgrätschstellung oder mit geschlossenen Füßen hinstellt und die Hände auf die Kniee stützt und den Rumpf und Kopf

vorwärts beugt. Ein anderer springt grätschend darüber hinweg, indem er sich mit beiden Füßen, wie beim Springen am Bock, aufschnellt und mit beiden Händen flüchtig Stütz auf den Schultern seines Mitspielers nimmt (Fig. 65), dann etwa 10 Schritt davon selbst den Bock stellt, worauf der dritte und alle nachfolgenden das Spiel in gleicher Weise fortsetzen.

20. Tauziehkampf. Ein 10 bis 15 m langes Tau erfassen an jedem Ende zwei oder mehr Turner mit den Händen und suchen durch kräftiges Ziehen rückwärts die Gegner über eine gezogene Grenze hinwegzubringen. Die Länge des Taues gestattet, daß auf jeder Seite 15 bis 20 Turner sich an dem Ziehkampfe beteiligen. Beim Schiebkampfe tritt an die Stelle des Taues ein 6 bis 8 m langer und etwa 6 cm starker Stab oder eine Leiter und die Bewegung der Siegenden geschieht nicht rückwärts, sondern vorwärts. Ein ebenso ergötzliches Spiel ist das Ziehen mit einem Rolltau (Fig. 66). Die alten Griechen kannten dieses Spiel unter dem Namen Skaperda und trieben es in der Weise, daß zwei Spieler an einer Säule stehend sich den Rücken zukehrten, während jeder das Ende eines Seiles gefaßt hatte, das durch ein Loch am oberen Teile der Säule gezogen war. Jeder suchte den andern an der Säule in die Höhe zu ziehen. Zweckmäßiger ist es, das Seil über eine Rolle zu legen, die an einem starken Baumaste oder einem Querbalken befestigt wird. Die Spieler teilen sich in zwei Abteilungen von möglichst gleichstarken Turnern. Beim Ziehen in größeren Abteilungen muß das Tau länger sein, als beim Ziehen zu Zweien.


Fig. 66.

*21. Das deutsche Schlagballspiel wird von zwei Genossenschaften zu je 6 bis 12 Turnern, von denen die

eine, die „Herren“, den Schlag und die andere, die „Diener“, den Fang des kleinen festen oder hohlen Balles zu übernehmen hat. Ein Schlag- und ein Laufmal werden etwa 30 bis 40 m weit auseinander bestimmt. Die Fänger (Diener) stellen sich in gehöriger Entfernung auf der Länge des Spielplatzes auf, um sogleich bereit zu sein, den geschlagenen Ball aufzufangen. Jeder der Schläger führt mit der Ballpritsche drei Schläge nach dem ihm von einem Mitgliede der Fangpartei zugeworfenen („eingeschenkten“) Balle aus und stellt sich darauf an das 5 bis 6 m vom Schlagmale entfernte Sprungmal. Gelingt es einem Schläger, den Ball hoch in die Luft zu schnellen, so laufen alle von seiner Partei, die schon geschlagen haben, von dem Sprung- nach dem Laufmale, während ein Gegner den Ball auffängt, um damit einen der laufenden Schläger zu treffen. Gelingt dies, so wechseln die beiden Genossenschaften die Plätze und es gelangt die Fangpartei zum Schlagen. Die auf dem Laufmale befindlichen Schläger müssen eine Gelegenheit abwarten, um wieder nach dem Schlagmale zu kommen. Ist nur noch ein Schläger übrig, so kann er ausnahmsweise vier Schläge thun, muß aber, auch wenn er den Ball nicht fortschnellt, sogleich nach dem letzten Schlage nach dem Laufmale aufbrechen, während seine Spielgenossen zum Schlagmale zurückkehren müssen. In diesem Falle hat die Fangpartei gute Gelegenheit, das Spiel zu gewinnen. Die letztere hat das Spiel auch dann gewonnen, wenn eines ihrer Mitglieder den fortgeschlagenen Ball auffängt, ohne daß derselbe vorher die Erde berührt hat. Das Laufen über die gesteckten Grenzen ist nicht statthaft.

Für größere Turnschüler und Erwachsene sind namentlich die folgenden drei Spiele mit dem großen vollen Balle, etwa 25 bis 35 cm im Durchmesser haltend und mit Kälberhaaren oder Seegras ausgefüllt, zu empfehlen.

22. Der Grenzball (altgr. Episkyros). Hier bilden sich zwei Parteien von je 8 bis 12 Teilnehmern. Beide Parteien stellen sich etwa in einer (Wurf-)Entfernung von

15 bis 20 Schritt gegeneinander auf. Jede Partei hat außer dem Male (Innengrenze), wo sie sich aufstellt, noch ein Mal (Außengrenze) im Rücken, das etwa 15 bis 25 Schritt hinter jeder Partei liegt und genau bezeichnet werden muß. Einer wirft nun den Ball aus und sucht ihn über die gegnerische Partei hinweg nach dem äußern Grenzmale zu werfen. Das sucht die Gegenpartei zu verhindern, indem sie den Ball im Fluge auffängt, zurückschlägt oder im Rollen aufhält und sich da aufstellt, wo der Ball angehalten wurde. Hier wird der Ball sofort wieder ergriffen und der Werfer kann auf einer geraden Linie quer über den Spielplatz hin und her laufen, um eine geeignete Stelle zum Werfen des Balles zu ermitteln; nur darf er dabei nicht weiter vordringen. Die Gegner folgen seinen Bewegungen, um ihrerseits ihre Linie gegen das Einwerfen des Balles zu decken. Gelang es, den Ball über die feindliche Aufstellungslinie hinüberzuschleudern, so dringt diese Partei entsprechend weiter vor, während die andere um so viel zurückzuweichen hat. So setzt sich das Hinüber- und Herüberwerfen fort, bis es gelingt, den Ball über die feindliche Außengrenze hinüberzutreiben, womit ein Spiel gewonnen ist. Der Ball wird gewöhnlich mit beiden Händen geworfen und ebenso mit beiden flachen Händen zurückgestoßen („pariert"); mit den Füßen darf der Ball nicht fortgestoßen werden. Wer den Ball auffing, muß ihn auch werfen. Man hüte sich beim Auffangen vor Fingerverstauchungen!

23. Das deutsche Fußballspiel. 24 bis 36 Spielgenossen stellen sich mit Fassung „Hand in Hand" in einem geöffneten Stirnringe auf. Ein Mitspieler steht in der Mitte dieses Kreises und stößt den daselbst auf dem Boden liegenden Ball mit der Innenseite eines Fußes nach einem der Zwischenräume, um ihn aus dem Kreise hinauszutreiben. Die anderen suchen dies zu verhindern, indem sie den heranrollenden Ball mit dem rechten (oder linken) Fuße seitwärts oder vorwärts in den Kreis zurückstoßen. Gelingt dieser Zurückstoß nicht und rollt der Ball aus dem Kreise hinaus, so tritt der

Spieler, auf dessen rechter (linker) Seite der Ball den Kreis verließ, in die Mitte, um das Balltreiben zu übernehmen, während der bisherige Balltreiber an den frei gewordenen Platz tritt. Stöße, welche den Ball über die gebildete Kette der Arme hinausfliegen lassen, sind ungültig. Dieses Spiel wird in ähnlicher Weise als Stockball gespielt, wenn man einen großen Hohlball von Gummi mit Lederüberzug nicht mit dem Fuße, sondern mit einem Holzstabe, den jeder Mitspielende erhält, schlagen läßt. Die Fassung der Hände wird dabei aufgegeben und die Zwischenräume sind so groß herzustellen, daß beim Schlagen niemand getroffen werden kann.

*24. Der Wanderball. 16 bis 24 Turner stehen in einem auf 3 bis 5 Schritt geöffneten Stirnringe. Der Ball wird in beliebiger Richtung, bald nach rechts, bald nach links, von einem Mitspieler zum andern geworfen. Ein Mitspieler läuft an der Außenseite des Kreises dem geworfenen Balle nach und sucht denselben durch einen kräftigen Schlag mit der flachen Hand aus seiner Richtung zu bringen, so daß der Ball auf den Boden fällt. Der Läufer tritt hierauf an die Stelle dessen, dem das Auffangen des Balles nicht gelungen, und dieser wird Läufer. Dieses Spiel wird auch so gespielt, daß nicht der Ball, sondern der Spielgenosse einen Schlag, auf die Schulter, zu erhalten hat, so lange er den Ball, zum Wurfe bereit, noch in den Händen hält.

25. Das in Italien unter den Erwachsenen sehr gebräuchliche Wurfspiel Boccia (spr. Botscha) verdient auch bei uns beachtet zu werden, da das dabei nötige genaue Werfen eine gute Leibesbeschäftigung abgiebt und zugleich das Auge schärft. Dieses Spiel kann von Zweien oder in Abteilungen von je drei oder vier Spielern vorgenommen werden. Man wählt dazu am liebsten einen Platz mit festem, ebnem Boden. Nachdem die Abteilungen durch das Los bestimmt worden, wird eine kleine Holzkugel als Wurfziel (Lecco, spr. Lekko), je weiter je besser, ausgeworfen. Jeder Spieler ist mit einer Anzahl von Kugeln, oder besser mit schweren rundlichen oder

flachen Steinen versehen, die sich durch die Farbe von denen der Gegner unterscheiden müssen und von denen jede Spielpartei eine gleiche Anzahl zu werfen hat. Die Aufgabe ist nun, von gleicher Entfernung aus die Steine im Bogen oder flach so zu werfen, daß sie dem Lecco so nahe als möglich zu liegen kommen. Haben beide Parteien ihre Steine geworfen, so wird auf das genaueste ermittelt, von welcher Partei die meisten Steine dem Wurfziel am nächsten gebracht sind; wer dabei die meisten Steine zählt, ist Sieger. Ein guter Werfer kann dem Spiele eine andere Richtung dadurch geben, daß er durch einen geschickten Wurf das Lecco selbst von seinem bisherigen Platze entfernt, wodurch alle schon geworfenen Steine an ihrer Geltung verlieren. Hat die Partei dieses geschickten Werfers noch Steine übrig, so ist sie dadurch im Vorteile, daß sie bei der veränderten Lage des Lecco die noch zu werfenden Steine am nächsten bringen kann.

Dieses Spiel beruht auf ähnlichen Grundsätzen wie das in den deutschen Alpenländern sehr fleißig geübte Winterspiel „Eisstockschießen". Der Eisstock, eine etwa 25 cm im Durchmesser haltende, am Rande mit Eisen beschlagene Scheibe von festem Holz, die in der Mitte einen kegelförmigen Griff zum Anfassen hat, wird über eine glatte Eisfläche nach einem Holzwürfel geworfen, dem jeder Spieler am nächsten zu kommen sucht, jedoch ohne ihn aus seiner Lage zu bringen. —

Bei der Anordnung der Spiele im Turnunterrichte dulde der Lehrer kein wildes und wüstes Durcheinander und beachte neben den besonderen Spielregeln noch die allgemeine Regel, daß womöglich alle Schüler in gleicher Weise beschäftigt werden und niemand eine ihn schmerzende Zurücksetzung erfahre. —

Wir nennen am Schlusse des Kapitels noch zwei kleine Spielbücher, die eine weitere Auswahl guter Turnspiele enthalten.

Turnspiele für Mädchen und Knaben. Von O. Schettler. 4. Auflage. Plauen i. V., 1882.

Turnspiele nebst Anleitung zu Wettkämpfen und Turnfahrten. Von Kohlrausch und Marten. Hannover, 1883.

Auf den deutschen Spielplätzen, namentlich an den höheren Schulen, haben sich neuerdings auch die englischen Ballspiele — Football = Fußball, Lawn Tennis = Rasenball, Criquet = Balllaufspiel — mehr eingebürgert. Einen besonders günstigen Boden haben diese Spiele in der Stadt Braunschweig gefunden, wo sie schon seit 1875 mit gutem Erfolge getrieben werden. Wir empfehlen darüber zur Einsicht

Englische Schulspiele auf deutschen Spielplätzen. Von Professor Dr. Koch in Braunschweig.

Der allgemeinen Einführung der Schulspiele in Deutschland steht zur Zeit noch der Mangel an geeigneten Plätzen und sehr oft auch die Gleichgültigkeit der Schul- und Gemeindebehörden entgegen. Die hie und da durch Turn- und andere Vereine eingeführten Jugendspiele laufen deswegen Gefahr wieder einzugehen; man vergleiche dazu die Schrift

Wodurch sichern wir das Bestehen der Schulspiele auf die Dauer? Von Professor Dr. Koch. Braunschweig, 1887.

Wer sich über die Spiele und ihre Bedeutung für die Erziehung im allgemeinen unterrichten will, der lese das gute Buch

Das Spiel und die Spiele. Von Julius Schaller. Weimar, 1861.

Elfter Abschnitt.

# Dem Turnen verwandte Leibesübungen.

---

## Baden und Schwimmen.

Waschungen mit kaltem Wasser und Flußbäder sind sehr wirksame Mittel zur Erfrischung, Kräftigung und Abhärtung des Nerven-, Blut- und Muskelsystems, und da beim Schwimmen eine allseitige Muskelübung der oberen und unteren Glieder erfolgt, überhaupt dadurch eine gute Körperhaltung und Genauigkeit, Sicherheit und Ausdauer in der Ausführung leiblicher Bewegungen herbeigeführt wird, so werden die Zwecke der Turnkunst recht nachdrücklich durch die ihr verwandte Schwimmkunst unterstützt. Schon die alten Griechen brachten das Baden als tägliche Gewohnheit mit ihrer Gymnastik in Verbindung, und mit ihrem sprichwörtlichen „Er kann weder lesen noch schwimmen" drückten sie aus, wie sehr bei ihnen das Schwimmen als eine der wohlthätigsten Leibesbewegungen bei der gymnastischen Erziehung geschätzt wurde. „Die Haut ist das größte Reinigungsmittel unseres Körpers", sagt Hufeland. Je thätiger und offener die Haut ist, desto gesicherter ist der Mensch vor Anhäufungen und Krankheiten in den Lungen, dem Darmkanal und dem ganzen Unterleib, desto weniger ist Neigung vorhanden zu den gastrischen Fiebern, zur Hypochondrie, Gicht, Lungenschwindsucht, zu Katarrhen und Hämorrhoiden. Eine Hauptursache, daß diese Krankheiten bei uns so eingerissen sind, liegt darin, daß wir

unsere Haut nicht mehr regelmäßig durch Bäder und andere Mittel reinigen und stärken. Unsere Gesundheitspolizeibehörden sollten überall, wo Gelegenheit zu kalten Flußbädern fehlt, Einrichtungen treffen lassen, wodurch es jedermann ermöglicht wird, von diesem einfachen und natürlichen Gesundheitsmittel Gebrauch zu machen. In dieser Beziehung können wir Deutsche uns recht gut an den Russen ein Beispiel nehmen, bei denen fast jedes Dorf seine Badeanstalt besitzt. Leider kommen bei uns die meisten vor Bequemlichkeit und Weichlichkeit nicht dazu, auch wenn sich die schönste Gelegenheit darbietet, die ebenso notwendigen als wohlthätigen Flußbäder zu benutzen. Wie viele Orte giebt es, in denen tausenden von Einwohnern gar keine Gelegenheit zu einem kalten Bade geboten ist und eine größere Zahl noch läßt die gebotene Gelegenheit namentlich dann meist unbenützt, wenn sie nicht von einer tropischen Hitze ins Wasser getrieben werden.

Anfänger mögen das Baden bei höheren — 16 bis 18 °R. — Wärmegraden des Wassers beginnen, damit sich die Haut allmählich abhärtet. Geübte können schon bei 14 °R. ohne Nachteil baden. Besondere Aufmerksamkeit verlangt das Verhalten vor und nach dem Bade, da sich gerade hier die meisten erkälten und dann das Baden unterlassen, weil es ihnen nicht wohl bekommt. Der Fehler liegt dann darin, daß man schnell zum Badeplatz geht und das Abkühlen entkleidet abwartet, während man sich vor dem Bade angekleidet etwa 5 bis 10 Minuten lang ausruhen soll, damit die Lungen zur Ruhe kommen, worauf schnelles Auskleiden und Hineinspringen — nicht ein ängstliches Anfeuchten und Hineinsteigen — ins Wasser mit sofortigem Untertauchen unbedenklich erfolgen können. Wer sich nicht wohl fühlt, mag das Baden unterlassen; auch unmittelbar nach dem Essen und während der ersten Verdauung ist es nicht zuträglich. Anfangs bleibe man nicht länger als fünf Minuten im kalten Flußwasser, und bringe es nach und nach bis zu einer Viertelstunde; bei einer Temperatur von nur 10 bis 12 °R. reichen 2 bis 3 Minuten völlig aus. Es ist falsch, die Abhärtung

des Körpers gegen die Kälte um jeden Preis durch kalte Bäder zu erzwingen. Ein Baden zu einer Zeit, wo die freien Gewässer nur 8 und 9 °R. Wärme haben, ist schädlich und macht nervös, statt zu kräftigen. Das Verhältnis der Körperwärme zur Temperatur des Wassers ist stets von Wichtigkeit; denn das Bad schadet, wenn dem Körper zu viel Wärme entzogen wird. Wenn die Körper- und Blutwärme 28 bis 30 °R. beträgt, so wird sich je nach Lebensalter und Gesundheitszustand der Badende an Wärmegrade des Wassers zu halten haben, die nicht allzugroße Differenzen mit der eigenen Körperwärme zeigen. Die Wirkung eines Bades im kühlen Wasser von 16 bis 20 °R. wird immer eine erfrischende und stärkende sein. Wenn auch augenblicklich durch das kühle Bad die Wärmeausstrahlung angehalten wird, so belebt doch nach dem Bade ein wohlthätiger Blutstrom das Hautorgan von neuem und reguliert seine Thätigkeit auf das beste. Auch das kalte Bad von 12 bis 16 °R. wird immer noch eine heilsame Wirkung haben, wenn die Wärmeentziehung wie beim Schwimmen durch die anstrengende Muskelthätigkeit eine Gegenwirkung erhält. Der geübte und abgehärtete Schwimmer kann wohl eine halbe Stunde lang im Wasser bleiben; doch hat ein Zuviel im Ausdehnen der Badezeit für die meisten ein Frösteln und Unbehagen zur Folge. Wenn beim Baden selbst ein lebendiges Regen und Bewegen recht wohlthätig ist, so muß man sich nach demselben sofort abtrocknen, die Haut mit einem Tuche etwas reiben und dann je nach dem Grade der Luftwärme eine stärkere oder weniger starke Bewegung durch Gehen oder Laufen machen, denn nach dem Bade darf man kein Frösteln aufkommen lassen. Fehlerhaft ist es, sich nach dem Baden ins Freie, namentlich in den Abendstunden, hinzusetzen und wohl gar kaltes Bier, Eis 2c. zu genießen. Wenn der Badende nach dem Abtrocknen das Hemd überwirft und bald darauf eine angenehme Wärme spürt, die sich nach und nach dem ganzen Körper mitteilt, so ist dies ein Zeichen von der guten Wirkung des Bades. Übrigens lasse man sich nicht durch jedes rauhe Lüftchen vom Baden abschrecken; auch

ein leichter Schnupfen wird durch fortgesetztes Baden vertrieben. Es sind vorzüglich die Arm-, Bein- und Brustmuskeln, die beim Schwimmen geübt werden, und die dazu erforderliche eigentümliche Körperhaltung ist für Erweiterung und Ausbildung der Brust, namentlich Eng- und Schwachbrüstigen zu empfehlen. —

Die einfachste und natürlichste Art des Schwimmens ist das Brustschwimmen, und die Fertigkeit darin hängt von der richtigen Haltung des Körpers und der gleichzeitigen genauen Bewegung der Arme und Beine ab. Der Vorgang bei der natürlichsten und zweckmäßigsten Art des Brustschwimmens, welche das „Froschschwimmen" genannt wird, ist folgender:

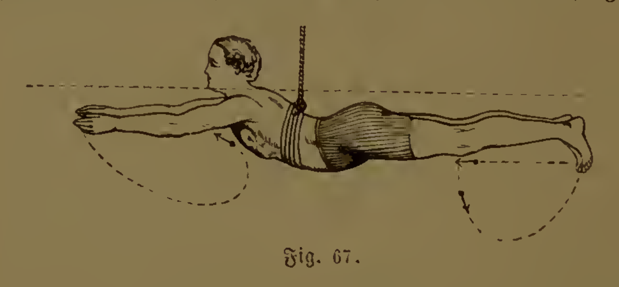


Fig. 67.

Der Körper wird auf der Vorderseite liegend mit hochgehobenem Kopfe und etwas gebeugtem Rückgrat wagerecht auf der Oberfläche des Wassers erhalten, was anfangs durch einen breiten Brustgürtel mit Leine und Stange, durch eine Stange allein und später durch mit Luft gefüllte Schwimmgurte von Kautschuk unterstützt wird (Fig. 67). Die Arme liegen angezogen zum Stoß an beiden Seiten der Brust, so daß die Hände dieselbe berühren, worauf sie mit gestreckten Fingern (Daumen oben) in wagerechter Richtung schnell nach vorn gestreckt werden, Hohlflächen der Hände nahe bei einander. Darauf beschreiben der linke Arm nach links, der rechte Arm nach rechts einen weiten Bogen (Ausbreiten) in wagerechter Ebene, um wieder an die Brust zu neuem Stoß angezogen zu werden. Hierbei ist es wichtig, daß die geschlossenen Finger mit der breiten Seite ruderartig einen

Widerstand gegen das Wasser leisten und dadurch den Leib fortbewegen. Im Zeitmaß kann das Ausbreiten der Arme auf ein langgedehntes Eins! das Ausstoßen auf ein kurzes Zwei! erfolgen. Beinbewegung: Beide Beine werden wie beim Knieheben (vgl. 5) S. 138!) so weit als möglich an den Leib herangezogen, wobei beide Fersen nahe bei einander bleiben, die Knie sich möglichst von einander entfernen und die Fußspitzen vom Unterbein abgestreckt sind. Beide Beine führen dann nach den Seiten einen kräftigen Stoß im weitesten Bogen aus, um sich gestreckt wieder zu schließen. Beim Ausstoßen sind die Fußspitzen nach dem Unterbein anzuziehen, damit die Füße zum Fortschnellen des Körpers eine Widerstandsfläche gegen das Wasser bilden. Nachdem Arm- und

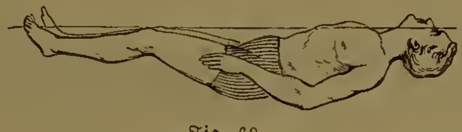


Fig. 68.

Beinbewegungen einzeln gehörig geübt worden, was auch als Freiübung auf dem Turnplatze zu geschehen hat, ist ein recht genaues Zusammenwirken derselben zu erzielen, so daß gleichzeitig auf Eins: Ausbreiten der Arme und Beinanziehen, auf Zwei: Arm- und Beinstoßen in gedachter Zeiteinteilung erfolgen. Dieses Froschschwimmen auf der Brust ist dem Schwimmen auf der Seite vorzuziehen. Aus der Thätigkeit beim Froschschwimmen ergiebt sich auch das Rückenschwimmen, wobei der Rücken gewölbt, die Brust hochgehoben und der Kopf rückwärts nach dem Genick angezogen wird, so daß der Hinterkopf in das Wasser gesenkt ist und das Kinn höher gehalten wird als die Nase (Fig. 68). Das Atemholen muß beim Arm- und Beinstoßen geschehen, weil dann der Körper höher über dem Wasser gehalten wird, während der Schwimmer bei tieferer Lage dabei leicht Wasser schluckt und dadurch den Mut und schließlich wohl gar die Besinnung verliert.

Der Sprung ins Wasser geschieht mit den Füßen oder mit dem Kopf voran. Beim Fußsprung sind die Beine geschlossen, die Arme liegen fest am Leibe an; beim Kopfsprung können die Arme gestreckt am Kopfe anliegend hochgehalten werden (Fig. 69). Nachteilig kann es sein, wenn man beim Sprung ins Wasser platt auf den Bauch oder Rücken fällt, oder beim Fußsprung namentlich aus bedeutender Höhe mit gespreizten Beinen oder mit wagerecht erhobenen Armen auf die Oberfläche des Wassers aufschlägt.

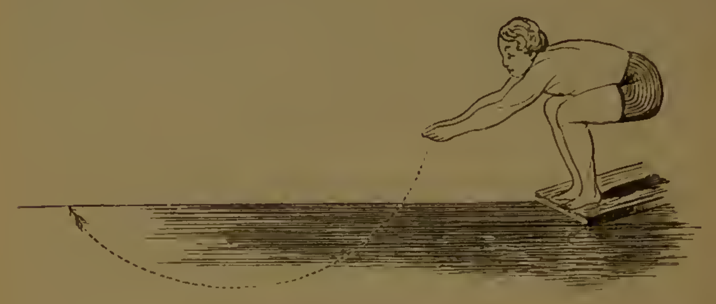


Fig. 69.

Beim Retten anderer vom Tode des Ertrinkens muß der geübteste Schwimmer sehr vorsichtig sein, um nicht vom Bedrohten in der Todesangst umklammert und zum Sinken gebracht zu werden. Man muß den Unglücklichen, wenn er die Besinnung noch hat, bei den Haaren zu fassen suchen, oder ihm ein Seil, eine Stange, ein Tuch, einen Mantel oder ähnliches zuwerfen, um ihn daran an das Ufer zu ziehen.

Eine vollständige Anweisung zum Schwimmen, sowie eine Darstellung der verschiedenen Wassersprünge und Schwimmarten, des Wassertretens, Tauchens, und anderer Schwimmkünste würde in ein besonderes Lehrbuch der Schwimmkunst gehören.

Es genügt hier zu den schon erwähnten Schriften von GutsMuths, Kluge und Euler auf folgende Werke hinzuweisen:

Schwimmschule. Von H. Ladebeck. Leipzig, 1878.
Katechismus der Schwimmkunst. Von Martin Schwägerl. Leipzig, 18[illegible].

Anleitung zur Erteilung des Schwimmunterrichts. Von A. Graf von Buonacorsi di Pistoya. Wien, 1880.
Zur Geschichte der Schwimmkunst und des Badewesens. Von Dr. H. Breudicke. Hof, 1885.

Man hat den Versuch gemacht, das Schwimmen außerhalb des Wassers zu erlernen, und hat dabei vergessen, daß die Gewöhnung an das Wasser und die Erhaltung des Gleichgewichts (Schweben) in demselben die Hauptbedingung für eine sichere Erlernung des Schwimmens sind. Die Vorübungen der Beine und Arme können ohne jegliche Vorrichtung erlernt werden und gehören, wie schon erwähnt, auf den Turnplatz.

## Eislauf.

Der Lauf mit den ihrer Einrichtung nach hinreichend bekannten Schlittschuhen auf glatter Eisfläche ist eine ebenso beliebte, als überaus nützliche Leibesübung, die nicht nur mit einer Stärkung der Muskelkraft, sondern ganz besonders mit Gewandtheit, mutvoller Geschicklichkeit und gefälliger, anmutiger Bewegung des Körpers verbunden ist, so daß Klopstock in jenem leichten und freien Dahinschweben der Eisläufer besondere Veranlassung fand, die Kunst Tialfs im Gedichte zu feiern. Zu einer Zeit, wo sich so wenig Gelegenheit zur Leibesbewegung bietet und die meisten Menschen ein stubenhockendes Leben führen oder führen müssen, stellt sich das Schlittschuhlaufen in frischer reiner Winterluft in der That als eine der angenehmsten und gesündesten Leibesübungen dar, die bei uns noch viel zu wenig von Knaben und Mädchen, von Frauen und Männern benutzt wird. Mit Recht wünscht Dr. Frank im „System einer medizinischen Polizei" vom Jahre 1784 das Eislaufen überall eingeführt zu sehen, und fügt hinzu: „Das weibliche Geschlecht findet sich in den Niederlanden kräftig genug, um der Kälte mit flinkem Fuße Trotz zu bieten, während unsere zimperlichen Dinger hinter dem Ofen Filet stricken". Begeistert ruft auch der Dichter:

> O Jüngling, der den Wasserkothurn
> Zu beseelen weiß, und flüchtiger tanzt,
> Laß der Stadt ihren Kamin! Komm mit mir,
> Wo des Kristalls Ebene dir winkt!

Für Anfänger ist es die erste Aufgabe, auf den wohlbefestigten Schlittschuhen stehen zu lernen, was zuerst auch im Zimmer geübt werden kann. Auf dem Eise selbst wird der Turner bald wahrnehmen, wie er sich gewöhnen muß, die Last seines Körpers abwechselnd auf einem Fuße ruhen zu lassen, während der andere durch einen kleinen Abstoß das Fortgleiten desselben unterstützt und er selbst dicht an dem fortgleitenden vorüber nachgezogen wird. Dabei ist zu beachten, daß sich der Oberkörper vorwärts neigt und die Füße eng bei einander bleiben. Nachdem dieses Fortrutschen in kleinen Schritten auch wohl mit einiger Unterstützung durch einen Zweiten geübt ist und der Anfänger das Gleichgewicht zu erhalten gelernt hat, wird sich das weitere Ausschreiten nach und nach von selbst finden. Als besondere Arten des Eislaufens werden unterschieden:

1. Der gerade Lauf vorwärts, wobei der Turner abwechselnd auf dem linken oder rechten Beine fortgleitet, während das andere den Abstoß verrichtet. Die Gleitungen gehen ein wenig schräg auswärts, und die Spuren in der Eisfläche sind gerade oder nur leicht nach außen gebogene Linien. Es geschieht hierbei ein Aufstemmen mit den inneren Kanten der Schlittschuhe, wie auch ein Beugen der Kniee und des Oberkörpers bei jedem Ausschreiten erfolgt, während beim Fortgleiten wieder vollständige Streckung des ganzen Körpers eintritt. Anfänger gleiten auch gern auf einem Beine fort, während das andere fortdauernd den Abstoß verrichtet.

2. Der Bogenlauf vorwärts. Das linke Bein schreitet z. B. nach links aus, indem man den Oberkörper nach links neigt und das Fortgleiten auf der äußeren Kante des Schlittschuhes geschehen läßt, wodurch dieser von selbst im Bogen linksum läuft. Das rechte Bein wird dabei entweder in einer kleinen Spreizhalte neben dem linken gehalten, oder kreuzend vor demselben der Mitte des zu schlagenden Bogens zugekehrt. Beliebig, oder bei nachlassender Schnellkraft, wird der Bogenlauf auf dem linken Bein unterbrochen und das rechte Bein kreist in gleicher Weise nach rechts (Fig. 70). In

ähnlicher Weise übt man den Bogen einwärts, wenn z. B. das linke Bein auf der innern Kante des Schlittschuhes im Bogen nach rechts kreist, das rechte nach links 2c. Eine schwierige Übung ergiebt die Verbindung des Bogens einwärts mit dem Bogen auswärts und umgekehrt auf demselben Beine.

3. Der Schlangenlauf. Auf beiden parallel neben einander stehenden Schlittschuhen bewegt sich der Eisläufer in der Weise fort, daß er bald nach links, bald nach rechts in kleinen Bogen ausbiegt; z. B. nach links auf der äußern Kante des linken und der innern Kante des rechten Schlittschuhes; nach rechts umgekehrt. Die Schlittschuhe verlassen dabei das Eis gar nicht, und der Oberkörper neigt sich bald nach links, bald nach rechts.



Fig. 70.

4. Das sogenannte Übersetzen. Wie beim Bogenlauf schreitet z. B. das linke Bein auf der äußern Kante aus, während das rechte spreizend vor das linke gesetzt wird und dieses im Fortschleifen auf der innern Kante ablöst; dann wieder auf der äußern Kante des linken Beines, und so fort, so daß fortwährend das rechte Bein spreizend vor das linke gestellt wird, woraus ein Laufen in einer Kreislinie entsteht. Der Oberkörper ist dabei stets nach links dem Mittelpunkt des Kreises zugeneigt. Dann ebenso rechtsherum mit fortwährendem Übersetzen des linken Beines. Auch Verbindung zweier Kreise zur 8, so daß man in dem einen rechtsherum, in dem andern linksherum übersetzt.

Geübte Schlittschuhläufer stellen alle diese Übungen auch rückwärts dar und sind erfinderisch in besonders künstlichen Schleifarten und Herstellung kunstvoller Zeichnungen in der Eisfläche, z. B. der großen lateinischen Buchstaben, des A, D, L, S. Besonders schwierig ist die sogenannte 3, wobei der eine Bogen dieser Ziffer vorwärts mit der äußern Schlittschuhkante, der andere nach halber Drehung mit der innern Kante desselben Schlittschuhes rückwärts gezeichnet wird (Fig. 71). Diejenigen Turner, welche mit den Freiübungen bekannt sind, werden leicht allerlei zweckmäßige Darstellungen mit dem Eislaufe zu verbinden wissen. In Gesellschaft mehrerer Läufer wird ein Laufen in mit einer Fassung verbundenen Stirn- und Flankenreihen und das schwunghafte Kreisen um den Mittelpunkt der Reihe, oder um den rechten oder linken Führer, der Wettlauf, das Jagdspiel und ähnliche Eisspiele leicht ausführbar sein.



Fig. 71.

Das Schlittschuhlaufen bei großer Kälte und gegen einen scharfen Ostwind ist zur Verhütung von Hals- und Lungenentzündungen zu vermeiden; gegen das Fallen schützt Übung und Aufmerksamkeit, gegen das Einbrechen Vorsicht. Wenn der Eisläufer unversehens auf dünnes Eis gerät, so soll er auf dem Bauche liegend darüber hinwegkriechen, um das Gewicht des Körpers auf eine größere Fläche zu verteilen. Beim Einbrechen soll man versuchen, mit einer schnellen Wendung des Oberkörpers das feste Eis wiederzugewinnen,

auf welchem man dann mit Stütz der Arme sich emporarbeiten kann.

Das Schlittschuhlaufen hat sich erfreulicherweise in unserer Zeit ziemlich ausgebreitet und vor allem ist es das weibliche Geschlecht, das die anfängliche Scheu vor ihm immer mehr überwindet. Leider aber hat das Verlangen nach geselligen Vergnügungen dabei, wie namentlich die häufigen Konzerte und Zechgelegenheiten auf dem Eise, den Ernst dieser schönen Kunst sehr beeinträchtigt. Dazu sind die Eintrittspreise in einer Weise gesteigert worden, daß es ärmeren Familienvätern fast unmöglich ist, ihren Kindern das gesunde Vergnügen zu gestatten. Auch hier sollte darum die Gesundheitspolizei Wandel schaffen und den „Eiswucher“ verbieten oder aus Gemeindemitteln Eisbahnen zu billiger Benutzung für das Volk herstellen. Eine der Gesundheit schädliche Unsitte ist es ferner, mit der Zigarre im Munde oder mit schweren Überröcken bekleidet das Schlittschuhlaufen zu treiben.

Aus der Litteratur des Eislaufes nennen wir hier:

Das Schlittschuhlaufen, methodisch dargestellt von Julius Zähler. Leipzig, 1866.

Die Schlittschuhfahrkunst. Mit 181 Zeichnungen. Von Wilhelm Brink. Plauen i/V., 1881.

Die Kunst des Schlittschuhlaufens. Von Franz Calistus. Wien, Pest, Leipzig, 1885.

## Fechten.

Das Fechten ist der Hauptsache nach die Kunst des persönlichen Angreifens (Trutz) und Verteidigens (Schutz), besonders durch Degen und Schwert, auch Lanze und Gewehr. In diesem Sinne gehört es nicht in unser Büchelchen, sondern in einen Katechismus der Fechtkunst. Weil die Fechtkunst aber bei Erreichung ihres Hauptzweckes zugleich auf Entwickelung und Erhöhung der physischen Kraft und Geschicklichkeit des Menschen hinwirkt, und auch nicht bloß für den Fall eines wirklichen ernstlichen Kampfes, sondern zur Leibesbildung und zum Vergnügen getrieben wird, so stehen Turn- und Fechtkunst im engen verwandtschaftlichen Verhältnisse.

Ein Universitätsfechtmeister, welcher äußerte, daß ihm diejenigen Studenten die liebsten Fechtschüler wären, die gar nicht geturnt hätten, kann weder Verständnis für das Fechten, noch für das Turnen haben. — Zur Übung bedient man sich stumpfer (Schul-)Waffen mit Degen- oder Säbelklingen, (Stoß- und Hau-)Rapiere genannt. Je nachdem nun ein Angriff als Stoß oder als Hieb erfolgt, spricht man von einem Stoß- und Hiebfechten. Die Franzosen haben es im Stoßfechten besonders weit gebracht, während die Deutschen im Hiebfechten den Vorrang behaupten. Beide Fechtarten sind für turnerische Zwecke sehr förderlich und verdienen, wie sie schon von Jahn, Friesen, Eiselen auf den Turnplatz verpflanzt wurden, die volle Beachtung der Turnlehrer und Turnvereine und die obligatorische Einführung in die obersten Klassen unserer höheren Schulen, Gymnasien, Realgymnasien und Seminare.

### a. Stoßfechten.

Als Hülfsmittel bedient man sich beim Stoßfechten:

1. Des Stoßrapiers (Fleuret oder Florett), dessen vierkantige Klinge von elastischem Stahl sich nach der Spitze hin verjüngt und hier für die Zwecke der Übung mit einem mit Leder oder Kautschuk überzogenen Metallknopf versehen ist. Beim deutschen Stoßrapier (Stoßfechtel) befindet sich über dem Griff das Stichblatt (zur Deckung der Hand) von der Gestalt einer Muschel; beim französischen Fleuret ist über dem Griff die sogenannte „Brille“, die man auch mit einem Stoßleder versieht; 2. der kurzen, zum Schutze des Handgelenks und Unterarmes mit einem Stulp versehenen Fechthandschuhe; 3. eines Brustleders (Plastron) zum Schutze der Brust: 4. der Fechthaube oder Maske, aus Draht geflochten, zur Deckung des Gesichts. Die Klinge wird in Stärke und Schwäche eingeteilt, die wieder je zur Hälfte in eine halbe und ganze Stärke und halbe und ganze Schwäche zerfallen.

Das Stoßfechten ist kunstvoller als das Hiebfechten und in Hinsicht auf die Entwickelung der körperlichen Kraft und

Gewandtheit von größerer unterrichtlicher Bedeutung. Das Wesen beim Stoßfechten besteht darin, daß man schnell und sicher stößt und dem Stoß (Angriff) ebenso schnell und sicher die Deckung („Parade") folgen läßt. Der Stoß geschieht in der Regel mit einem Ausfall, während zur Deckung in die Auslage zurückgekehrt wird. Der Wechsel dieser kunstmäßigen und regelrechten Stöße und Deckungen erfolgt beim Schulfechten in verabredeten planmäßigen Gängen. Die regelrechte Stellung, welche die Gegner beim Stoßfechten inne zu halten haben, besteht z. B. beim Rechtsfechten darin, daß die Last des Körpers auf dem etwas gebeugten linken Beine ruht, während sich das rechte Bein mit geringerer Beugung in der Schrittstellung befindet, die rechte Seite dem Gegner zugewandt wird und die Füße im rechten Winkel zu einander stehen. Der etwas gebeugte und mit dem Ellenbogen nach innen gedrehte rechte Arm hält das Stoßrapier dem Gegner in der Weise vor, daß die Spitze die Richtung nach dem rechten Auge desselben einnimmt, während er den Griff

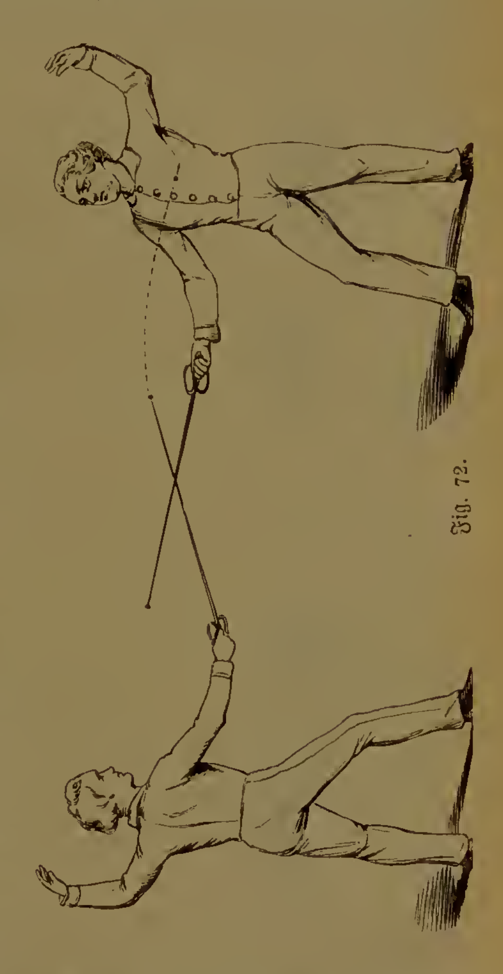


Fig. 72.

so weit erhebt, daß er sogleich bereit ist, Gesicht, Brust und Bauch zu decken (Fig. 72). Der linke Arm wird etwas gebeugt und einwärts gedreht, schräg rückwärts bis über Kopfhöhe erhoben und senkt sich gestreckt seitwärts am Leibe hernieder, sobald der Fechter zum Stoß ausfällt. Dieses

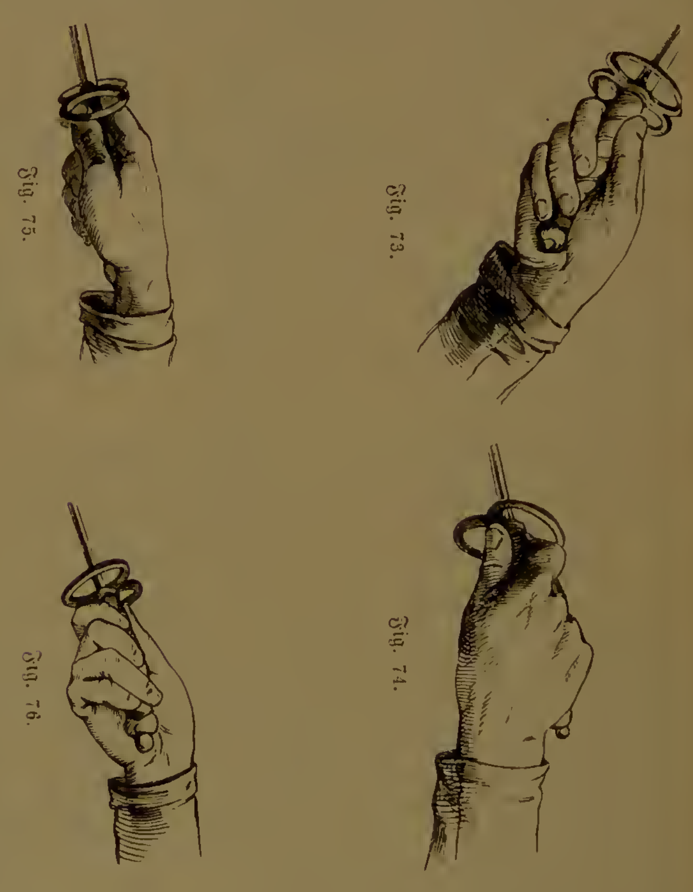


Fig. 75. Fig. 73. Fig. 76. Fig. 74.

Heben und Senken des linken Armes beim Wechsel zwischen Auslage und Ausfall dient wesentlich zur Erhaltung des Gleichgewichts und zugleich zur Verstärkung des Stoßes. In der deutschen Stoßfechtschule wird die linke Hand bei der Auslage auf die linke Brust gelegt.

Das Stoßrapier wird in vierfacher Weise gehalten: in Prim (Speich), wobei der Daumen oben liegt (Fig. 73); 2. in Sekond (Ellhaltung), wobei der Arm gedreht ist und der Daumen nach unten liegt (Fig. 74); 3. in Terz (Rist), wobei die äußere Handfläche nach oben liegt (Fig. 75); 4. in Quart (Kamm), wobei die Hohlfläche der Hand nach oben liegt (Fig. 76). Aus dieser Haltung der Faust ergeben sich auch die Stöße: 1. in Prim nach der Brust und als hohe Prim nach dem Gesicht; 2. in Sekond nach dem Unterleibe; 3. in Terz über den Arm des Gegners nach den Seiten oder der Brust desselben; 4. in Quart ebenfalls nach der Brust oder den Seiten. Der Stoß wird mit vorgestrecktem Arme mit besonderer Beteiligung des Handgelenkes ausgeführt; bei dem ihn begleitenden Ausfalle geht der vorgestellte Fuß etwa 30 cm mit einem hörbaren, kräftigen aber leichten Tritt vor, das Knie neigt sich über die Fußspitze, während das andere Bein völlig gestreckt ist und mit der Fußsohle fest aufgesetzt bleibt. Nach dem Stoße zieht man sich sogleich wieder in die Auslage zurück. Die Stöße werden als feste oder als freie und flüchtige unterschieden, jenachdem man dabei seine Klinge an die des Gegners fest andrückt, oder sie gar nicht oder nur leicht berührt. Die Stöße des Gegners wendet man von sich durch die sogenannten Paraden ab, indem man mit der Klinge die des Gegners durch einen Druck oder ein kräftiges Streichen von ihrem Ziele entfernt. Das Parieren wird auch nach der Fausthaltung unterschieden. Bei den Streichparaden führt man einen kräftigen Strich von der Spitze der feindlichen Klinge bis zur Brille des Stoßrapiers. Die Cavationsparaden bestehen in einem Umgehen der feindlichen Klinge durch Beschreiben eines kurzen Kreises, worauf der Stoß durch Druck oder Strich pariert wird. Das Parieren durch einen kräftigen Druck, wodurch man die Klinge des Gegners wegschlägt, wird Battieren (Battute) genannt. Dieses Wegschlagen der feindlichen Klinge geschieht auch durch ein kraftvolles Streichen (Ligieren) von der Spitze nach dem Griff. Diese Ligaden

führen leicht, namentlich dann zur Entwaffnung des Gegners, wenn man die eigene Klinge mit einem Schwunge beim Streichen mit einer Drehung der Hand um die feindliche Klinge windet. Die Battuten und Ligaden dienen zur Entwaffnung des Gegners, was aber auch noch durch Zugreifen mit der linken Hand bewirkt werden kann (Desarmieren). In der Auslage legen die Fechter ihre Klingen an einander (Binden oder Engagieren); der Übergang bei dieser Bindung nach der entgegengesetzten Seite, was bei Prim-, Terz- und Quartstößen im kleinen Bogen unter, bei Sekond und tiefer Quart über der Klinge des Gegners geschieht, heißt Degagieren (Durchgehen). Die Entfernung der Fechtenden von einander (Mensur = Maß) ist eine weite, mittlere oder enge. Die mittlere Mensur, wobei man mit der halben Schwäche oder der halben Stärke an der feindlichen Klinge liegt, ist die beste beim Kür- oder Kontrafechten.

Jeder muß mit scharfem Blick die Bewegungen des Gegners verfolgen und darf sich keine Blöße geben, d. h. er muß stets bereit sein, durch schnelle Wendung der Hand den Stoß abzuwehren, wohin dieser auch fallen möge. Ebenso hat man die Blößen des Gegners wohl zu beachten und schnell zu benutzen. Besondere Aufmerksamkeit erfordern die Finten (Scheinstöße), welche darin bestehen, daß man sich den Anschein zur Ausführung irgend eines Stoßes giebt, während man in schnellem Wechsel den Stoß nach einer anderen Stelle richtet. Diese Finten können in ein-, zwei- oder dreimaligem Wechsel der Fausthaltung bestehen. In diesem Falle ist besonders die Finte unmittelbar vor dem Stoße deutlich zu bezeichnen, um den Gegner dadurch irre zu führen. Das Übergehen von der Bindung rechts nach links oder umgekehrt kann auch durch das Überheben (Coupieren) bewirkt werden, indem man die Waffe aus der Richtung auf das rechte Auge des Gegners schnell mit der Spitze zur senkrechten Haltung erhebt und auf der anderen Seite der feindlichen Klinge anlegt. Das Herumgehen der Klingen in einem oder mehreren kleineren oder größeren

Kreisen (Doublieren) wird ebenfalls angewendet, um dem Gegner eine Blöße abzulocken. Diejenigen Stöße, welche man in dem Augenblicke ausführt, in welchem der Gegner selbst stößt (Tempo- und Arretstöße), werden dadurch unschädlich, daß man gedeckt stößt oder dem feindlichen Stoße durch eine schnelle Wendung ausweicht.

Außer den Stößen und Paraden sind die Stellungen, Schrittweisen und Sprünge nicht unwichtig, welche beim Stoßfechten Anwendung finden. Um zu sehen, ob bei der Auslage das Gewicht des Körpers regelrecht auf dem linken Beine oder überhaupt auf dem rückwärtsstehenden ruht, giebt man mit dem vorgestellten Fuß einen hörbaren Tritt (Appell). Das Vorwärtsgehen, um dem Gegner näher zu kommen, geschieht entweder so, daß das Vorstellbein etwa 30 cm weit leicht über den Boden hin vorgeht, während das andere Bein ebenso mit oder ohne Stampftritt nachstellt (Avancieren), ohne daß dabei die oben angegebene Körperhaltung mit gebeugten Beinen aufgegeben wird; oder so, daß das Nachstellbein an dem anderen vorbeigeht und gekreuzt vor dieses gestellt wird, während dieses wieder zur Auslage vorstellt (Kaminieren); oder so, daß der hintenstehende Fuß an den vornstehenden angezogen wird, wobei die Beine gestreckt werden, oder in der gebeugten Haltung wie oben verbleiben (Attirieren), worauf unverweilt ein Ausfall erfolgt. Das Rückwärtsschreiten kann so geschehen, daß das hintenstehende Bein leicht über den Boden etwa 30 cm weit zurückgeht, während das andere mit einem Stampftritt so weit nachfolgt, daß die Auslage wieder gewonnen wird (Retirieren); oder so, daß man das vornstehende Bein kreuzend hinter das andere stellt, während dieses der Bewegung folgt und in die Auslage zurückgeht (Rompieren).

Ein Vor- oder Rückwärtsspringen mit beiden Beinen nach vorhergehendem tieferen Beinbeugen aus der Auslage in die Auslage (Chassieren) wird mit einem Stoße verbunden, um einen zurückweichenden Gegner zu erreichen oder um dem Nachstoße (Riposte) desselben zu entgehen; das Parieren kann

auch während dieses Sprunges geschehen. Außerdem wird ein schnelles Seitwärtstreten angewendet, um den gegnerischen Stoß vorbeizulassen (Retrahieren und Voltieren).

Es ist gebräuchlich, vor Beginn eines „Ganges“ den Gegner zu begrüßen, indem man die Waffe so hoch zur senkrechten Haltung erhebt, daß der Griff in der Nähe des Gesichts gehalten wird, worauf die Spitze in schräger Richtung nach dem zu Begrüßenden hin gesenkt wird, während die linke Hand mit geschlossenen und gestreckten Fingern über dem linken Auge angelegt oder in ihrer Lage am linken Oberschenkel verbleibt. Dann strecken die beiden Gegner ihre Klingenspitzen in wagerechter Haltung einander entgegen, schlagen mit gestrecktem Arme unter Beteiligung des Handgelenkes mit der Spitze des Rapiers einen Kreis nach links und ebenso einen nach rechts zur Achte (Espadon) und gehen dann mit einem Stampftritt in die Auslage.

### b. Hiebfechten.

Als Werkzeug gebraucht man beim Hiebfechten das Rapier und den Säbel. Beim Haurapier ist die Klinge im Vergleich mit dem Stoßrapier breiter, schwerer und ein- oder zweischneidig. Der Griff ist mit einem Bügel und einem glocken- oder korbförmigen Stichblatt (Glocke, Korb) zur Deckung der Hand versehen. Die Fechthandschuhe sind hier länger und die Maske muß auch den oberen Teil des Kopfes bedecken; auch bedient man sich statt der eisernen Maske starker Filzhüte mit breiten Krempen, an welchen sich vorn ein Drahtgitter befindet. Wie es beim Stoßen darauf ankommt, mit der Spitze des Rapiers auf den Gegner einzudringen, so kommt es hier darauf an, mit einem kurzen Schwung einen kraftvollen Hieb mit der Hand auszuführen, wobei die Schneide und nicht die Fläche des Hiebfechtels fest auftreffen muß. Wenn das Stoßen künstlicher ist, so ist das Hiebfechten natürlicher und eher in den gewöhnlichsten Fällen anzuwenden als das erstere. Die Auslage ist hier eine etwas andere, indem man das rechte (vornstehende) Bein mehr gestreckt und ein wenig schräg

rechts von dem linken aufstellt und den linken Unterarm quer über den Rücken legt (Fig. 77). Die Spitze der Klinge ist nach dem Kopfe des Gegners gerichtet. Der Hieb wird mit möglichst gestrecktem Arme durch eine kräftige Drehung, Beugung und Streckung des Handgelenkes ausgeführt. Sonst hat das Hiebfechten vieles mit dem Stoßfechten gemein. Das Auffangen des Hiebes geschieht durch Vorhalten der Klinge oder des Bügels (Versetzen) dergestalt, daß die beiden Klingen in einem Winkel von 60 bis 90° zu einander stehen. Man unterscheidet kurze und lange Deckung, jenachdem die Hand den näheren oder entfernteren Weg zum Auffangen des Hiebes einschlägt. Die Haupthiebe, welche sich aus den oben bezeichneten Fausthaltungen ergeben (Fig. 73 bis 76), werden in obere und untere, äußere und innere geschieden (Fig. 78 S. 376). Das Versetzen der Hiebe muß mit der Stärke und Schärfe der Klinge so eng als möglich und mit entsprechender Anstrengung des Armes,

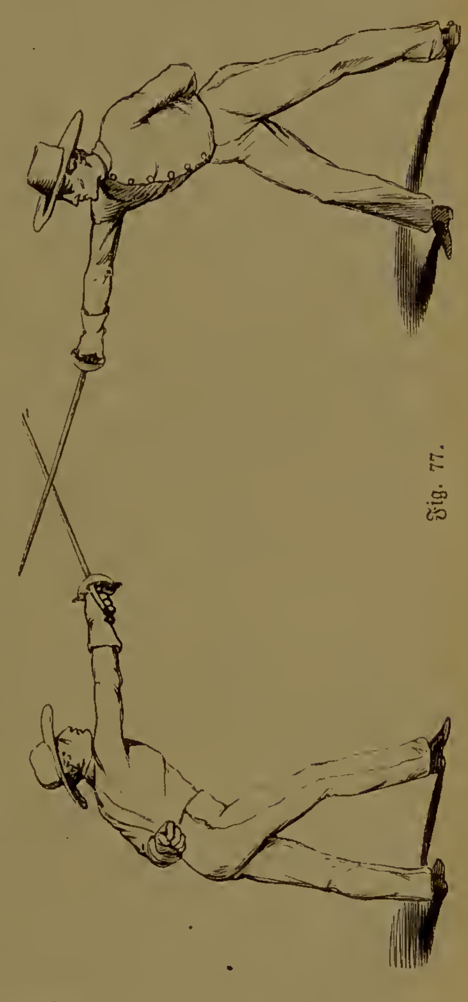


Fig. 77.

aber doch so geschehen, daß man nicht der Klinge des Gegners entgegen haut. Es bietet das Hiebfechten weniger Mannigfaltigkeit dar als das Stoßfechten; doch dient es wesentlich zur Stärkung des Armes und der Brust. Es ist zweckmäßig, das Hiebfechten dem Stoßfechten folgen zu lassen. Nicht unwichtig ist es, beide Fechtarten, ganz dem turnerischen Standpunkte allseitiger Ausbildung entsprechend, nicht bloß mit dem rechten, sondern auch mit dem linken Arme zu üben. Wer im Gebrauch der Stoß- und Hiebwaffe eine tüchtige Fertigkeit erlangt hat, der übe sich dann in der gleichzeitigen Anwendung von Stoß und Hieb.




Fig. 78.

Empfehlenswerte Schriften für das Fechten sind außer den von Eiselen, Böttcher und Lion schon im ersten Abschnitt genannten

Die deutsche Fechtkunst. Von Joh. Adolf Roux. Leipzig, 1817.

Lehr- und Handbuch der deutschen Fechtkunst. Von W. Lübeck. Frankfurt a/O., 1869.

Anleitung zum Betriebe des Stoß- und Hiebfechtens. Von C. Pernin. Danzig, 1879.

Das Säbelfechten. Manuskript von E. Eiselen. Herausgegeben von G. F. Lenz. Berlin, 1881.

Das deutsche Hiebfechten der Berliner Turnschule von E. Eiselen. Neu bearbeitet von A. M. Böttcher und Dr. K. Waßmannsdorff. Lahr, 1882.
Die Grundzüge der deutschen Fechtschule. Von A. Böttcher in Bremen. „Deutsche Turnzeitung" 1886.
Anleitung zum Gewehrfechten. Von Dr. K. Waßmannsdorff. Leipzig, 1864.
Das Gerätfechten. Von J. Happel. Antwerpen, 1877.
Deutsche Hiebfechtschule. Vom Verein deutscher Universitätsfechtmeister. Leipzig, 1887.

## Sport.

Unter Sport (Scherz, Spiel, Vergnügen) versteht man den Betrieb der Leibesübungen, besonders des Reitens, Ruderns, Radfahrens, Bergsteigens, der zu dem Zwecke des Vergnügens und Wettbewerbes die größtmögliche Leistungsfähigkeit Einzelner in einer Art desselben anstrebt und der durch die damit verbundene große Kraftentwickelung, Ausdauer und Gefahr einen besonderen Reiz erhält. Von den in die deutsche Turnkunst einbezogenen Übungen sind namentlich das Laufen, Ringen und Schwimmen und in England die sogenannten Nationalspiele sportsmäßig betrieben worden. Es ist kein Zweifel, daß die oben genannten Übungen für die Ausbildung körperlicher Kraft und Gewandtheit und für die Erhöhung des persönlichen Mutes ihre Bedeutung haben; doch so sehr deswegen auch zu wünschen ist, daß sich unsere Jugend und die erwachsenen Turner in ihrer freien Zeit thunlich damit beschäftigen, so entschieden muß der sportsmäßige Betrieb derselben von der Allgemeinheit fern- und die erziehliche und gesundheitliche Aufgabe aller Leibesübung, wie sie am vollkommensten das Turnen darbietet, festgehalten werden.

Wer sich über den Sport eingehend unterrichten will, der sei auf folgende gut ausgestattete größere Werke verwiesen:

Illustriertes allgemeines Familienspielbuch. I. Teil.
Illustriertes Sportbuch. II. Teil. Von Jan Daniel Georgens. Leipzig und Berlin, 1882 und 1883.
Handbuch der Athletik und des Trainings für alle Sportzweige. Von Viktor Silberer. Wien und Leipzig, 1885.

Druck von J. J. Weber in Leipzig.







